

JADŁOSPIS 02.12-06.12.2024

PONIEDZIAŁEK - 02.12.2024 - 1006 kcal

Śniadanie: weka (15g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki kukurydziane(20g) mleko (150g), [zawiera mleko] **(228 kcal)**

II Śniadanie: jabłko(90g) **(49 kcal)**

Obiad: Zupa krem z marchewki i pieczonych batatów z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler, mleko], kasza pęczak(80 g) [zawiera gluten], polędwiczki z kurczaka parowane w sosie z porami(150g)[zawiera gluten, mleko], warzywa „Garni” na parze (50g), kompot(150g) **(523 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham(40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15 g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (15g) herbata z cytryną (150g) **(206 kcal)**

WTOREK - 03.12.2024 - 1061 kcal

Śniadanie: chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], parówki z szynki (40g), pomidor (20 g), kakao (150 g) [zawiera mleko] **(322 kcal)**

II Śniadanie: mandarynka (65g) **(30 kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], makaron penne z warzywami i sosem „Carbonara”(200g) [zawiera jaja, gluten, mleko], kompot(150g) **(534 kcal)**

Podwieczorek: ciasto domowe z owocami(60g)[zawiera mleko, jaja, gluten],herbata z cytryną (150g) **(175 kcal)**

ŚRODA - 04.12.2024 - 1018 kcal

Śniadanie:chleb pszenno- żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek z rzodkiewką (15g) [zawiera mleko], herbata z cytryną (150 g) **(219 kcal)**

II Śniadanie: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa grysikowa(300g)[zawiera seler, gluten], pieczeń rzymska nadziewana szpinakiem w sosie pieczeniowym(120g) [zawiera gluten, jaja], ryż brązowy(80g), surówka wielowarzywna(70g), kompot(150g) **(512 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami (200g), chałka(30g)[zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)**

CZWARTEK - 05.12.2024 - 1076 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g), pomidor (20 g), papryka(20 g) kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

II Śniadanie: jabłko(90g) **(49 kcal)**

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten], kopytka z polewą owocowo–jogurtową(220g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(573 kcal)**

Podwieczorek: weka(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], pasta z szynki (15g) , ogórek(20g) herbata z cytryną (150 ml) **(176 kcal)**

PIĄTEK - 06.12.2024 - 1007 kcal

Śniadanie: weka (30g) [zawiera gluten],masło (5g) [zawiera mleko], pasta z jaj i kukurydzy (15 g) [zawiera jaja], kakao (150g) [zawiera mleko] **(303 kcal)**

II Śniadanie: mandarynka (65g) **(30 kcal)**

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem(300g)[zawiera seler, gluten, jaja, mleko], kotlet z ryby(80g)[zawiera gluten, jaja, rybę], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], mix sałat z sosem vinegret(50g), kompot(150g) **(516 kcal)**

Podwieczorek: jogurt owocowy(150 m)[zawiera mleko], wafle ryżowe (10 g) **(158 kcal)**