

JADŁOSPIS 04.11-08.11.2024

PONIEDZIAŁEK - 04.11.2024 - 962 kcal

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

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

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami graham(300g)[zawiera mleko, seler, gluten], ryż jaśminowy(80g), filet z kurczaka duszony z warzywami w łagodnym sosie curry(140g)[zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(486 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), ogórek (20g) herbata owocowa (150ml) **(168 kcal)**

WTOREK - 23.04.2024 - 1067 kcal

Śniadanie: chleb graham (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20g), pomidor (20 g), papryka(15 g) kawa zbożowa z mlekiem (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], makaron penne z warzywami i sosem „Carbonara”(240g)[zawiera gluten, jaja, mleko], kompot(150g) **(561 kcal)**

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

ŚRODA - 24.04.2024 - 950 kcal

Śniadanie: chleb pszenno- żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z makreli i twarożku (15g) [zawiera ryba, mleko], ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150 ml) **(199 kcal)**

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

Obiad: Zupa neapolitańska z zacierką(300g)[zawiera seler, gluten, mleko, jaja], kasza pęczak(80 g)[zawiera gluten], pulpety z indyka w sosie ziołowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], warzywa „Garni” na parze(50g), kompot(150g) **(512 kcal)**

Podwieczorek: bułeczki cytrynowe z jabłkiem (60g)[zawiera mleko, gluten, jaja], kakao(150g)[zawiera mleko] **(209 kcal)**

CZWARTEK - 25.04.2024 - 1009 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: Rosół z makaronem(300g)[zawiera seler, gluten, jaja], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet panierowany(80g)[zawiera gluten, jaja], mizeria ze śmietaną(60g)[zawiera mleko], kompot(150g) **(497 kcal)**

Podwieczorek: budyń śmietankowy (200 g)[zawiera mleko], banan (60g) **(56 kcal)** **(182 kcal)**

PIĄTEK - 26.04.2024 - 1016 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: melon (90g) **(32 kcal)**

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], pierogi ukraińskie(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], kapusta kiszona z marchewką(30g), kompot(150g) **(523 kcal)**

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