

JADŁOSPIS 14.10-18.10.2024

PONIEDZIAŁEK - 14.10.2024 - 980 kcal

Śniadanie: weka (15g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki owsiane na mleku (150 g), [zawiera mleko, gluten] **(193 kcal)**

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

Obiad: Zupa krem z żółtego groszku z grzankami graham(300g)[zawiera gluten, seler], ryż basmati(80g), gulasz w łagodnym sosie po węgiersku(100g)[zawiera gluten], brokuły na parze(50g), kompot(150g) **(539 kcal)**

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

WTOREK - 15.10.2024 - 1033 kcal

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

II Śniadanie: melon (90g) **(32 kcal)**

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], pierogi ukraińskie(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], kapusta kiszona(30g), kompot(150g) **(499 kcal)**

Podwieczorek: chleb pszenno- żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet drobiowy (15g), ogórek(25g), herbata z cytryną (150 g) **(180 kcal)**

ŚRODA - 16.10.2024 - 1054 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: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem(300g)[zawiera mleko, gluten, seler, jaja], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], rolada drobiowa z warzywami w sosie ziołowym(120g)[zawiera gluten, jaja], marchewka z groszkiem duszona(70g)[zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(592 kcal)**

Podwieczorek: szarlotka z jabłkiem(60g)[zawiera gluten, mleko, jaja], kakao(150g) [zawiera mleko] **(212 kcal)**

CZWARTEK - 17.10.2024 - 1108 kcal

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

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], makaron z serem i polewą jogurtowo-owocową(250g) [zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(588 kcal)**

Podwieczorek:: weka (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15 g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (20g) herbata z cytryną (150 g) **(190 kcal)**

PIĄTEK - 18.10.2024 - 1048 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera jaja], kakao(150 g) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

II Śniadanie: melon (90g) **(32 kcal)**

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą pęczak(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlety z jaj (80g)[zawiera gluten, jaja], mix sałat z warzywami i sosem vinegret(60g), kompot(150g) **(578 kcal)**

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