

JADŁOSPIS 09.09-13.09.2024

PONIEDZIAŁEK - 09.09.2024 - 998 kcal

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

II Śniadanie: jabłko (60g) **(31 kcal)**

Obiad: Zupa krem z marchewki i pieczonych batatów z grzankami (300g) [zawiera gluten, seler, mleko], ryż jaśminowy (100g), filet z kurczaka w łagodnym sosie curry z warzywami i ananasem (140g) [zawiera gluten], kompot (150g) **(571 kcal)**

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

WTOREK - 10.09.2024 - 1072 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: gruszka (60 g) **(34 kcal)**

Obiad: Zupa ziemniaczana (300g) [zawiera seler, gluten], pierogi z mięsem (150g) [zawiera gluten, jaja], kapusta kiszona z marchewką (30g), kompot (150g) **(559 kcal)**

Podwieczorek: placuszki bananowe z jogurtem (60g) [zawiera gluten, jaja, mleko], herbata z cytryną (150g) **(198 kcal)**

ŚRODA - 11.09.2024 - 950 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 koperkowa z zacierką (300g) [zawiera gluten, seler, mleko, jaja], kasza pęczak (80g) [zawiera gluten], rolada drobiowo-wieprzowa ze szpinakiem w sosie pietruszkowym (120g) [zawiera gluten, jaja, mleko], buraczki na ciepło (70g) [zawiera gluten, mleko], kompot (150g) **(519 kcal)**

Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym (200g) **(132 kcal)**

CZWARTEK - 12.09.2024 - 1029 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z szynki (15g), ogórek (20g), papryka (15g), kawa inka z mlekiem (150g) **(250 kcal)**

II Śniadanie: arbuz (60g) **(18 kcal)**

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (300g) [zawiera seler, gluten], łazanki z mięsem, kapustą i warzywami (200g) [zawiera gluten, jaja], kompot (150g) **(571 kcal)**

Podwieczorek: weka (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15g) [zawiera mleko], pomidor (25g), herbata z sokiem malinowym (150 g) **(190 kcal)**

PIĄTEK - 13.09.2024 - 1051 kcal

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

II Śniadanie: jabłko (60g) **(31 kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (300g) [zawiera mleko, seler], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], kotlet z ryby (80g) [zawiera rybę, gluten, jaja], surówka „Colesław” (70g) [zawiera mleko], kompot (150g) **(574 kcal)**

Podwieczorek: koktajl na kefirze z bananem i brzoskwinią (150g) [zawiera mleko], chlebek wasa (10g) **(143 kcal)**