

JADŁOSPIS 23.09-27.09.2024

PONIEDZIAŁEK - 23.09.2024 - 947 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 cukinii z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], ryż kolorowy(80g), wieprzowina duszona z warzywami w sosie słodko–kwaśnym(140g)[zawiera gluten], kompot(150g) **(498 kcal)**

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

WTOREK - 24.09.2024 - 1103 kcal

Śniadanie: chleb żytni (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20 g), pomidor (20g), ogórek kiszony(20g) kakao (150ml) [zawiera mleko] **(287 kcal)**

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

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami(300g)[zawiera gluten, mleko, seler], kopytka z polewą jogurtowo–owocową(220g)[zawiera gluten, mleko, jaja], kompot(150g) **(622 kcal)**

Podwieczorek: weka(30g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], pasta z szynki (15g) , ogórek(20g) herbata z cytryną (150 g) **(176 kcal)**

ŚRODA - 25.09.2024 - 1048 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: banan (80g) **(80 kcal)**

Obiad:Zupa kalafiorowa z ryżem(300g)[zawiera mleko, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], bitki ze schabu w sosie(100g)[zawiera gluten, jaja], sałata z sosem vinegret(60g), kompot(150g) **(538 kcal)**

Podwieczorek:ciasto domowe z owocami(60g)[zawiera mleko, jaja, gluten], kakao (150g)[zawiera mleko] **(231 kcal)**

CZWARTEK - 26.09.2024 - 1039 kcal

Śniadanie: chleb żytni (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], parówki z szynki (40g), pomidor (20g), kakao (150g) **(322 kcal)**

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

Obiad:Zupa pomidorowa z zacierką(300g)[zawiera seler, gluten, jaja, mleko], kasza gryczana(80g), wołowina duszona z warzywami(120g) [zawiera gluten], brokuły na parze(50g), kompot(150g) **(514 kcal)**

Podwieczorek: weka(30g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g) , ogórek(20g) herbata z cytryną (150 g) **(172 kcal)**

PIĄTEK - 27.09.2024 - 1070 kcal

Śniadanie:weka (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], jajecznica ze szczypiorkiem (40 g) [zawiera jajko], kakao (150g) [zawiera mleko] **(286 kcal)**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], kluski na parze z polewą owocową(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(611 kcal)**

Podwieczorek: jogurt z truskawką i bananem(150 g)[zawiera mleko], chlebek wasa (10 g) **(155 kcal)**