

JADŁOSPIS 30.09-04.10.2024

PONIEDZIAŁEK - 30.09.2024 - 972 kcal

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

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

Obiad: Zupa krem z pomidorów i soczewicy z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], ryż jaśminowy(80g), polędwiczki z kurczaka parowane z warzywami i groszkiem zielonym(150g)[zawiera gluten], marchewka „baby”(50g),kompot(150g) **(562 kcal)**

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

WTOREK - 01.10.2024 - 1079 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wiejska (20 g), pomidor (20 g), papryka(20 g) kawa zbożowa z mlekiem (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

II Śniadanie: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], pierogi z serem białym i jogurtem waniliowym(180g) [zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(567 kcal)**

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

ŚRODA - 02.10.2024 - 1070 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek z rzodkiewką (15g) [zawiera mleko], kakao (150 g)[zawiera mleko] **(295 kcal)**

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

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką(300g)[zawiera seler, mleko, gluten, jaja], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], rolada drobiowo-wieprzowa z warzywami w sosie paprykowym(120g)[zawiera gluten], sałatka z buraczków(70g), kompot(150g) **(534 kcal)**

Podwieczorek: drożdżówka z serem (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten], herbata z sokiem malinowym (150g), melon (50g) **(161 kcal)**

CZWARTEK - 03.10.2024 - 1167 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 (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad: Zupa ziemniaczana z pieczoną kiełbaską(300g)[zawiera seler, gluten], knedle ze śliwkami i polewą owocowo-jogurtową(230g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(661 kcal)**

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

PIĄTEK - 04.10.2024 - 1055 kcal

Śniadanie: weka (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty(15 g)[zawiera mleko], ogórek (20g),papryka (20g) herbata z sokiem malinowym (150g) **(307 kcal)**

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

Obiad: Zupa porowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], ryba panierowana(80g)[zawiera rybę, jaja, gluten], mix sałat z sosem jogurtowym(50g)[zawiera mleko], kompot(150g) **(523 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami (200g), chałka(40g)[zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)**