

## JADŁOSPIS 18.11-22.11.2024

### PONIEDZIAŁEK - 18.11.2024 - 1014 kcal

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

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

**Obiad:** Zupa krem z czerwonej soczewicy z batatami i grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kasza kuskus perłowy(80g)[zawiera gluten], polędwiczki z kurczaka parowane z warzywami(110g)[zawiera gluten], bukiet warzyw gotowanych na parze(50g),kompot(150g) **(530 kcal)**

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

### WTOREK - 19.11.2024 - 1085 kcal

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

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana z pieczoną kiełbasą(300g)[zawiera seler, gluten], makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową(220g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(565 kcal)**

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

### ŚRODA - 20.11.2024 - 996 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 pomidorowa z ryżem(300g)[zawiera mleko, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], sznycelek panierowany(80g)[zawiera gluten, jaja], buraczki na ciepło(70g)[zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(555 kcal)**

**Podwieczorek:** kasza manna na mleku z sokiem malinowym (200 g) **(142 kcal)**

### CZWARTEK - 21.11.2024 - 1105 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:** melon (60g) **(21 kcal)**

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami(300g) [zawiera mleko, seler], kluski leniwe z polewą owocową(220g) [zawiera gluten, mleko,jaja], marchewka tarta(30g), kompot(150g) **(613 kcal)**

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

### PIĄTEK - 22.11.2024 - 1006 kcal

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

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

**Obiad:** Zupa porowa z zacierką(300g)[zawiera mleko, seler, gluten, jaja], ryż kolorowy(80g), ryba zapiekana w pomidorach i ziołach z mozzarellą(80g)[zawiera rybę, gluten, mleko], kalafior na parze(50g), kompot(150g) **(513 kcal)**

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