

## JADŁOSPIS 16.12-20.12.2024

### PONIEDZIAŁEK - 16.12.2024 - 1063 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 cukinii z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kasza kuskus perłowy(80g)[zawiera gluten], łagodny gulasz wieprzowy po węgiersku(100g)[zawiera gluten], bukiet warzyw gotowanych na parze(80g),kompot(150g) **(579 kcal)**

**Podwieczorek:** kisiel z owocami (200g), chałka(30g)[ zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)**

### WTOREK - 17.12.2024 - 1104 kcal

**Śniadanie:** chleb graham(40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15 g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (15g) herbata z cytryną (150g) **(206 kcal)**

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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], kluski leniwe z polewą waniliową(250g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(593 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb graham (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20 g), ogórek kiszony(15 g),kakao (150 g) [zawiera mleko] **(275 kcal)**

### ŚRODA - 18.12.2024 - 973 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 seler, gluten, jaja, mleko], ryż kolorowy(80g), roladki drobiowo-warzywne w sosie ziołowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], warzywa „Garni” na parze(50g), kompot(150 g) **(531 kcal)**

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

### CZWARTEK - 19.12.2024 - 997 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:** jabłko(90g) **(49 kcal)**

**Obiad:** Zupa ziemniaczana z pieczoną kiełbaską(300g)[zawiera seler, gluten], pyzy z mięsem(140g)[zawiera jaja,gluten], marchewka tarta(30g), kompot(150g) **(535 kcal)**

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

### PIĄTEK - 20.12.2024 - 1122 kcal

**Śniadanie:** weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera jaja], kawa inka z mlekiem(150ml) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

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

**Obiad:** Barszcz czerwony z uszkami(300 g)[zawiera seler, gluten, jaja], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], ryba panierowana(70g)[zawiera rybę, gluten, jaja], surówka z kiszonej kapusty(70g), kompot(150g) **(561 kcal)**

**Podwieczorek:** pierniczki(60g)[ zawiera mleko, jaja, gluten], herbata z cytryną(150g) **(251 kcal)**