

JADŁOSPIS 09.12-13.12.2024

PONIEDZIAŁEK - 09.12.2024 - 1013 kcal

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

II Śniadanie: banana **(80 kcal)**

Obiad: Zupa krem z białych warzyw z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], ryż paraboliczny(80g), filet z indyka z warzywami w łagodnym sosie curry(140g)[zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(572 kcal)**

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

WTOREK - 10.12.2024 - 1038 kcal

Śniadanie: :chleb graham (30g [zawiera gluten], masło (5g)[zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20 g), pomidor (20 g), papryka(15 g) kawa zbożowa z mlekiem (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad: Żurek z ziemniakami i pieczoną kiełbaską(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], łazanki z warzywami, kapustą i mięsem(220g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(547 kcal)**

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

ŚRODA - 11.12.2024 - 925 kcal

Śniadanie: chleb pszenno- żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z makreli i twarogu (15g) [zawiera ryba, mleko], ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150 ml) **(199 kcal)**

II Śniadanie: ananas(60g) **(30 kcal)**

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem(300g)[zawiera mleko, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet panierowany(70g) [zawiera gluten, jaja], surówka z kapusty pekińskiej z warzywami(70g), kompot(150g) **(514 kcal)**

Podwieczorek: budyń śmietankowy (200 g)[zawiera mleko], banan (60g) **(182 kcal)**

CZWARTEK - 12.12.2024 - 1088 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g), ogórek kiszony(20 g), papryka(20 g) kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem(300g)[zawiera gluten, seler, jaja, mleko], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], udko pieczone z kurczaka b/k(80g), fasola szparagowa na parze(50g), kompot(150g) **(578 kcal)**

Podwieczorek: chleb pszenno- żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet drobiowy (15g), ogórek kiszony(20g), herbata z cytryną (150 g) **(180 kcal)**

PIĄTEK - 13.12.2024 - 1084 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: mandarynka (65g) **(30 kcal)**

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten], knedle ze śliwkami i jogurtem naturalnym(200 g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150 g) **(610 kcal)**

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