

JADŁOSPIS 11.11-15.11.2024

PONIEDZIAŁEK - 11.11.2024

Święto Niepodległości

WTOREK - 12.11.2024 - 978 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 brokułów z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler, mleko], pierogi z mięsem(160g) [zawiera gluten, jaja], talarki z marchewki gotowane(30g), kompot(150g) **(525 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g [zawiera mleko], szynka wieprzowa(20 g), ogórek kiszony(20g)herbata z cytryną (150g) **(211 kcal)**

ŚRODA - 13.11.2024 - 1024 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 (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa grysikowa(300g)[zawiera seler, gluten], szarpane mięso z uda kurczaka(80g), ryż basmati(80g), fasola szparagowa na parze(50g), kompot(150g) **(533 kcal)**

Podwieczorek: szarlotka z jabłkiem(60g)[zawiera gluten, mleko, jaja], kakao(150g) [zawiera mleko] **(212 kcal)**

CZWARTEK - 14.11.2024 - 1010 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 ogórkowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], kasza bulgur (80g)[zawiera gluten], rolada drobiowa z zielonym groszkiem i warzywami w sosie koperkowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], surówka wielowarzywna(70g), kompot(150g) **(545 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami(150g)[zawiera mleko], wafle ryżowe (10 g) **(135 kcal)**

PIĄTEK - 15.11.2024 - 989 kcal

Śniadanie: chleb graham (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty(15 g)[zawiera mleko], ogórek (20g) kakao (150ml) [zawiera mleko] **(278 kcal)**

II Śniadanie: melon (60g) **(21 kcal)**

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami(300g)[zawiera mleko, gluten, seler], naleśniki z serem i polewą owocową(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(547 kcal)**

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