

JADŁOSPIS 25.11-29.11.2024

PONIEDZIAŁEK - 25.11.2024 - 934 kcal

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

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

Obiad: Zupa krem z dyni z imbirem i grzankami(300g)[zawiera mleko, seler, gluten], ryż jaśminowy(80g), kolorowy kociołek z warzywami i filetem z indyka(140g)[zawiera gluten], kompot(150g) **(493 kcal)**

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

WTOREK - 26.11.2024 - 1040 kcal

Śniadanie:chleb graham (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20 g), ogórek kiszony(15 g), papryka(15 g) herbata z cytryną (150 g) **(210 kcal)**

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

Obiad: Krupnik z kaszy jęczmiennej(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], spaghetti z warzywami i sosem bolońskim(220g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(569 kcal)**

Podwieczorek:ciasto domowe z owocami(60g)[zawiera mleko, jaja, gluten], kakao (150 g)[zawiera mleko] **(231 kcal)**

ŚRODA - 27.11.2024 - 966 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: Rosół z makaronem(300g)[zawiera seler, gluten], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet drobiowy(80g)[zawiera gluten, jaja], surówka z marchwi i jabłek(70g), kompot(150g) **(529 kcal)**

Podwieczorek:budyń śmietankowy (200 g)[zawiera mleko], banan (60g) **(56 kcal)** **(158 kcal)**

CZWARTEK - 28.11.2024 - 1084 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 koperkowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], zraz mięsno-warzywny w sosie cebulowo-ziołowym(100g)[zawiera gluten, jaja], sałatka z buraczków z jabłkiem i ogórkiem(70g), kompot(150g) **(574 kcal)**

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

PIĄTEK - 29.11.2024 - 1024 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: arbuz (60g) **(18 kcal)**

Obiad:Barszcz czerwony z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], kluski na parze z polewą owocową(150g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(583 kcal)**

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