

JADŁOSPIS 07.10-11.10.2024

PONIEDZIAŁEK - 07.10.2024 - 1090 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 marchewki i pieczonych batatów z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler, mleko], kasza pęczak(80 g) [zawiera gluten], filet z indyka w sosie śmietanowym(120g)[zawiera gluten, mleko], bukiet warzyw na parze(50g), kompot(150g) **(534 kcal)**

Podwieczorek :maślanka truskawkowa (150g) [zawiera mleko], bułka maślana (50g)[zawiera mleko, jaja,gluten] **(279 kcal)**

WTOREK - 08.10.2024 - 1060 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], kiełbaska tatrzańska (20g)pomidor (20g),ogórek kiszony(20g) kakao (150g) **(281 kcal)**

II Śniadanie: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], makaron penne z warzywami i sosem „Carbonara”(220g)[zawiera jaja, gluten, mleko], kompot(150g) **(548 kcal)**

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

ŚRODA - 09.10.2024 - 961 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: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Rosół z makaronem(300g)[zawiera seler, gluten, jaja], kotlet mielony(80 g)[zawiera gluten, jaja], ziemniaki(100g) [zawiera mleko], buraczki na ciepło(70g)[zawiera mleko, gluten], kompot(150g) **(550 kcal)**

Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym (150g) [zawiera mleko,gluten] **(132 kcal)**

CZWARTEK - 10.10.2024 - 1082 kcal

Śniadanie: chleb pszenny (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 grycikowa(300g)[zawiera seler, gluten], gołąbki z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym(250g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(549 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty(15 g)[zawiera mleko], ogórek (20g) herbata z sokiem malinowym (150g) **(203 kcal)**

PIĄTEK - 11.10.2024 - 1094 kcal

Śniadanie: weka (30g) [zawiera gluten],masło (5g) [zawiera mleko], pasta z jajek i kukurydzy (15 g) [zawiera jaja], kakao (150g) [zawiera mleko] **(303 kcal)**

II Śniadanie: melon (90g) **(32 kcal)**

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], naleśniki z serem białym i musem owocowym(160g)[zawiera mleko, jaja, gluten], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(616 kcal)**

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