

JADŁOSPIS 21.10-25.10.2024

PONIEDZIAŁEK - 21.10.2024 - 1021 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 dyni i imbiru z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kasza kuskus(80g)[zawiera gluten], kolorowy kociotek z filetem z kurczaka i warzywami(140g)[zawiera gluten], kompot(150g) **(537 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami (200g), chałka(40g)[zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)**

WTOREK - 22.10.2024 - 1095 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: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Żurek z ziemniakami i pieczoną kiełbaską(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kluski na parze z musem owocowym(140g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(595 kcal)**

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

ŚRODA - 23.10.2024 - 1045 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek z rzodkiewką (15g) [zawiera mleko], herbata z cytryną(150 g) **(225 kcal)**

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

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem(300g)[zawiera gluten, seler, jaja, mleko], kasza gryczana(80g), pieczeń z indyka w sosie śmietanowym(100g)[zawiera mleko, gluten], fasola szparagowa na parze(50g), kompot(150g) **(582 kcal)**

Podwieczorek: budyń śmietankowy (150 ml)[zawiera mleko], melon(40g) **(158 kcal)**

CZWARTEK - 24.10.2024 - 1067 kcal

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

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

Obiad: Zupa ziemniaczana(300g)[zawiera seler, gluten], kopytka z polewą jogurtowo-owocową (210g) [zawiera mleko, gluten, jaja], marchewka tarta(30 g), kompot(150g) **(561 kcal)**

Podwieczorek: weka(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], polędwica sopocka (20g) , ogórek(20g) herbata z cytryną (150 ml) **(176 kcal)**

PIĄTEK - 25.10.2024 - 945 kcal

Śniadanie: weka (30g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], jajecznica ze szczypiorkiem (40 g) [zawiera jajko], kakao (150g) [zawiera mleko] **(286 kcal)**

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

Obiad: Zupa grysikowa(300g)[zawiera gluten, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet z ryby(80g)[zawiera rybę,jaja, gluten], surówka z kapusty kiszonej(70g), kompot(150g) **(484 kcal)**

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