

JADŁOSPIS 28.10-01.11.2024

PONIEDZIAŁEK - 28.10.2024 - 974 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 białych warzyw z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kasza pęczak (80 g)[zawiera gluten], wieprzowina duszona z warzywami w sosie słodko-kwaśnym(120g)[zawiera gluten], marchewka „baby” na parze(50g), kompot(150g) **(564 kcal)**

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

WTOREK - 29.10.2024 - 1009 kcal

Śniadanie: weka (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15 g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (20g) herbata z cytryną i imbirem(150 g) **(190 kcal)**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], spaghetti z warzywami, sosem bolońskim i mięsem mielonym(220g)[zawiera jaja, gluten], kompot(150g) **(558 kcal)**

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

ŚRODA - 30.10.2024 - 1003 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 g) **(199 kcal)**

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

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką(300g)[zawiera seler, gluten, jaja, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], sznycelek panierowany(80g)[zawiera gluten, jaja], surówka z kapusty pekińskiej(70g), kompot(150g) **(582 kcal)**

Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym (200 g) **(142 kcal)**

CZWARTEK - 31.10.2024 - 1022 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: Barszcz czerwony z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], łazanki z mięsem, kapustą i warzywami(220g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(512 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 - 01.11.2024

UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH