

# JADŁOSPIS 16.09-20.09.2024

## PONIEDZIAŁEK - 16.09.2024 - 1000 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 i imbiru z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler, mleko], ryż basmati(80g), filet z indyka duszony z sosem śmietanowo–ziołowym(130g)[zawiera gluten, mleko], bukiet warzyw na parze(50g), kompot(150g) **(531 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet z królika (15g), ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną(150g) **(196 kcal)**

## WTOREK - 17.09.2024 - 1077 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 (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

**II Śniadanie:**arbuz (60g) **(18 kcal)**

**Obiad:** Krupnik z kaszą jęczmienną(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], makaron spaghetti z warzywami, sosem bolońskim z mięsem mielonym(250 g)[zawiera jaja, gluten], kompot(150g) **(569 kcal)**

**Podwieczorek:** bułeczki cyjmonowe z jabłkiem (60g)[zawiera mleko, gluten, jaja], kakao(150g)[zawiera mleko] **(209 kcal)**

## ŚRODA - 18.09.2024 - 974 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 (150g) **(199 kcal)**

**II Śniadanie:** gruszka (60g) **(34 kcal)**

**Obiad:** Zupa grysikowa(300g)[zawiera seler, gluten], kotlecik de'volaille z mozzarellą(80g)[zawiera gluten, jaja, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], mizeria ze śmietaną(70g)[zawiera mleko], kompot(150g) **(552 kcal)**

**Podwieczorek:** budyń śmietankowy (150 g)[zawiera mleko] , nektarynka (40g) **(189 kcal)**

## CZWARTEK - 19.09.2024 - 1070 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 (150 g) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

**II Śniadanie:** arbuz (60g) **(18 kcal)**

**Obiad:**Zupa neapolitańska z zacierką(300g)[zawiera seler, mleko, gluten, jaja], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], pieczeń rzymska w łagodnym sosie chrzanowym(120g)[zawiera gluten, jaja, mleko], fasolka szparagowa na parze(50g), kompot(150 g) **(603 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb pszenno-żytni (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), ogórek (25g) herbata owocowa (150g) **(168 kcal)**

## PIĄTEK - 20.09.2024 - 1054 kcal

**Śniadanie:** weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera mleko], kawa inka z mlekiem(150g) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

**II Śniadanie:** jabłko (60g) **(31 kcal)**

**Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten], pierogi ukraińskie(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], kapusta kiszona z marchewką(30g), kompot(150 g) **(585 kcal)**

**Podwieczorek:** jogurt owocowy(150 g)[zawiera mleko], wafle ryżowe (10 g) **(158 kcal)**