

JADŁOSPIS

25 – 29 wrzesień

Poniedziałek 25.09. (1056 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni(40g) [zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], naturalny serek śmietankowy(20g)[zawiera mleko], dżem owocowy niskosłodzony(10g), jabłko(50g), herbata żurawinowa(150g). (319 kcal)

II Śniadanie: Arbuz(50g) (18 kcal)

Obiad: Jarzynowa z zacierką(250g)[zawiera seler, gluten, jaja, mleko], ryż z prażonymi jabłkami i brzoskwinia polany sosem waniliowym(240g)[zawiera mleko], kompot(150g). (557 kcal)

Podwieczorek: Chleb pszenno-żytni(30g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], schab pieczony(15g), ogórek(15g), herbata z cytryną(150g). (162 kcal)

Wtorek 26.09. (1026 kcal)

Śniadanie: Płatki zbożowe miodowe na mleku(150g)[zawiera mleko, gluten], weka(30g)[zawiera gluten] z masłem(5g) [zawiera mleko], szynka drobiowa (15g), ogórek(15g), herbata żurawinowa(150g). (304 kcal)

II Śniadanie: Mandarynka(50g) (21 kcal)

Obiad: Zupa ziemniaczana(250g)[zawiera seler, mleko], kasza bulgur(80g)[zawiera gluten], schab wieprzowy duszony w sosie własnym(80g) [zawiera gluten], marchew paryska w kulkach gotowana na parze(60g), kompot(150g). (539 kcal)

Podwieczorek: Chleb pszenno-żytni(30g)[zawiera gluten], masło(5g) [zawiera mleko], serek homogenizowany straciatella(25g) [zawiera mleko], herbata owocowa(150g) (162 kcal)

Środa 27.09. (1034 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], szynka wiejska(15g), pomidor(15g), sałata(3g), herbata owocowa/kakao(150g) [zawiera mleko]. (298 kcal)

II Śniadanie: Banan(50g)(48 kcal)

Obiad: Zupa krem z dynii z grzankami(250g)[zawiera seler, gluten, mleko], ziemniaki puree(100g)[zawiera mleko], nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych(70g)[zawiera mleko, jaja, gluten], mizeria z jogurtem(70g)[zawiera mleko], kompot(150g).(524 kcal)

Podwieczorek: Budyń śmietanowy(150g) [zawiera mleko], biszkopty(15g)[zawiera gluten, jaja]. (164 kcal)

Czwartek 28.09. (1022 kcal)

Śniadanie: Chleb słonecznikowy(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], dietetyczna pasta jajeczna z serkiem wiejskim(30g)[zawiera jaja, mleko], pomidor(15g), herbata z cytryną/kakao(150g)[zawiera mleko]. (304 kcal)

II Śniadanie: Śliwki(50g) (23 kcal)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem(250g)[zawiera seler, mleko, gorczycę], knedle ze śliwkami z masłem i bułką tartą(200g) [zawiera gluten, jaja, mleko], kompot(150g). (512 kcal)

Podwieczorek: Jogurt naturalny z truskawkami i granolą czekoladową(160g)[zawiera mleko, gluten]. (183 kcal)

Piątek 29.09. (1011 kcal)

Śniadanie: Bułka kajzerka(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], ser mozzarella(15g)[zawiera mleko], ogórek(15g), papryka(10g), herbata z cytryną/kakao(150g)[zawiera mleko]. (284 kcal)

II Śniadanie: Jabłko (50g) (23 kcal)

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem (250g)[zawiera seler, gluten, mleko], ziemniaki puree(100g)[zawiera mleko], kotlet rybno-jajeczny(70g)[zawiera rybę, jaja, gluten], surówka z marchewki i jabłka(70g)[zawiera seler, mleko], kompot(150g). (518 kcal)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe(60g)[zawiera gluten, jaja, mleko], masło(5g)[zawiera mleko], herbata owocowa(150g) (186 kcal)

Na 150g kompotu przypada nie więcej niż 5g cukru

