

| JADŁOSPIS | | DATA: 7.09.2020 – 11.09.2020 | | | |
|--------------|--|---|---|---|---|
| | Kaloryczność jadłospisu | ŚNIADANIE | OBIAD | | PODWIECZOREK |
| Poniedziałek | Energia: 766 kcal Białko: 24.84 g Tłuszcz: 20.36 g Węglowodany ogółem: 116.21 g | Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, serek twarogowy ze szczypiorkiem (15g) 7, polędwica z indyka (10g) Herbata z melisy bez cukru (200ml) | Zupa kalafiorowa z ryżem i lubczykiem na wywarze warzywnym (200ml) 9 | Pyzy drożdżowe na parze 1,3,7 (100g) z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym (50ml), woda niegazowana | Śliwki (2 szt.), wafle kukurydziane (1 szt.) |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy (50g) B/mlecz.: margaryna roślinna (5g), pasta słonecznikowa (15g) | B/glut.: - B/mlecz.: - | B/glut.: kasza gryczana biała (80g) B/mlecz.: - | B/glut.: - B/mlecz.: - |
| Wtorek | Energia: 706 kcal Białko: 18.99 g Tłuszcz: 29.03 g Węglowodany ogółem: 88.09 g | Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, kiełbaski z szynki (15g), ketchup (5g), pasta kanapkowa z soczewicy (15g), ogórek zielony (30g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml) | Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (200ml) 9 | Schab duszony (50g) w sosie chrzanowym (50ml), kasza jęczmienna z olejem (80g) 1, surówka z kapusty białej, marchewki i kukurydzy, woda niegazowana | Galaretka na zimno z malinami (150g), chrupki kukurydziane (1 szt.) |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy (50g) B/mlecz.: margaryna roślinna (5g) | B/glut.: - B/mlecz.: - | B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.: - | B/glut.: - B/mlecz.: - |
| Środa | Energia: 685 kcal Białko: 23.16 g Tłuszcz: 21.97 g Węglowodany ogółem: 97 g | Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, szynka kajzerowska z ziołami (15g), ser mozzarella (10g) 7, pomidor(30g) Herbata lipowa bez cukru (200ml) | Zupa z fasoli szparagowej żółtej z kaszą bulgur na wywarze warzywnym (200ml) 1,9 | Polędwiczki z kurczaka w sosie z warzywami (130g), ryż mieszany z olejem (80g), woda niegazowana | Banan (1/2 szt.), chlebek wasa 1 (1 szt.) |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy (50g) B/mlecz.: margaryna roślinna (5g), szynka sojowa (10g) 6 | B/glut.: kasza bezglutenowa B/mlecz.: - | B/glut.: - B/mlecz.: - | B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.: - |
| Czwartek | Energia: 715 kcal Białko: 21.2 g Tłuszcz: 24.56 g Węglowodany ogółem: 100.16 g | Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (30g) 1, masło (3g) 7, dżem truskawkowy niskosłodzony 100% (20g) Herbata malinowa bez cukru (200ml) | Krem z kabaczka i pomidorów na wywarze warzywnym z lubczykiem i grzankami (200ml) 1,9 | Pulpety rybne smażone (50g) 1,3,4 ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym (80g), surówka z marchewki i brzoskwiń na oliwie (50g), woda niegazowana | Talarek ryżowy (2 szt.), do chrupania: rzodkiewka(30g) |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy (50g) B/mlecz.: margaryna roślinna (5g), na bazie mleka roślinnego | B/glut.: grzanki bezglutenowe B/mlecz.: - | B/glut.: Pulpet rybny w bezglutenowej panierce (50g) 3,4 B/mlecz.: - | B/glut.: - B/mlecz.: - |
| Piątek | Energia: 761 kcal Białko: 26.88 g Tłuszcz: 28.99 g Węglowodany ogółem: 95.91 g | Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, sałatka z makaronu, fasoli i kukurydzy i sosem majonezowo-jogurtowym 1,3,7,1, wędlina domowa (10g) Herbata miętowa bez cukru (200ml) | Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym z koperkiem (200ml) 1,9 | Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z musem owocowym (150g) 1,3,7, woda niegazowana | Koktajl truskawkowy z maślanką (150ml) 7 |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy (50g), makaron bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna (5g), z sosem majonezowym | B/glut.: - B/mlecz.: - | B/glut.: na mące bezglutenowej B/mlecz.: na mleku roślinnym | B/glut.: - B/mlecz.: na mleku roślinnym |

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok)

Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu



diet4kids