Jadłospis Tygodniowy 27-1.10.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Zupa | Drugie Danie | Podwieczorek | Białko  (g) | Tłuszcze  (g) | Węglowodany  (g) | Energia  (kcal) | Alergeny |
| Poniedziałek | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, pomidor, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Ziemniaki 150g, podudzia z kurczaka 1szt/Haloumi 60g, kasza 40g, surówka z kiszonej kapusty (oliwa 5g) | Gruszka | 29 | 22 | 126 | 771 | 1,3,6,7 |
| Pieczywo 80g, masło 5g, mozzarella 40g, pomidor, ogórek | Koperkowa (ziemniaki 50g, masło/olej kokosowy 20g, śmietana/mleko ryżowe  20g) |  | Czekoladowe ciasto owsiane (płatki owsiane 20g, mąka 10g, olej 20g, jajka 1/7szt, miód 5g, czekolada gorzka 5g) |
| Wtorek | Pieczywo 80g, masło 5g, zolty ser 20g 20g, pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Prażone (ziemniaki 250g, kiełbasa drobiowa 100g/soczewica 50g, oliwa 20g) maślanka 100g/jogurt roślinny | Jabłko | 42 | 34 | 117 | 913 | 1,3,5,6,7,  8,11 |
| Pieczywo 80g, humus  (cieciorka 20g, oliwa 10g, sezam 3g) masło 5g | Jarzynowa (ziemniaki 50g, masło/olej kokosowy 20g, śmietana/mleko ryżowe  20g) | Makaron z serem, miodem I masłem (makaron 70g, twaróg/twaróg z nerkowców 50g, masło 10g, miód 5g) | Babka piaskowa (mąka 20g, olej  20g, jajka 1/6szt, miód 5g) |
| Środa | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, papryka, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, masło/olej kokosowy 20g, śmietana/mleko ryżowe 20g) | Pyzy (ziemniaki 250g, mąka ziemniaczana 20g, mięso drobiowe 120g/cieciorka 60g, masło 20g) surówka z kapusty białej (jogurt 5g) | Brzoskwinia | 32 | 35 | 131 | 919 | 1,3,5,6,7,  8,9,11 |
| Pieczywo 80g, rolada marchewkowa (jajka 1/2szt, twaróg 20g) masło 5g | Krem z soczewicy (ziemniaki 50g, śmietana/mleko ryżowe  20g, masło/olej kokosowy 20g) |  | Wafle z kremem czekoladowy z awokado (wafel kukurydziany 20g, awokado 10g, kakao 5g, orzechy 5g, twaróg 20g, daktyle  1szt) |
| Czwartek | Pieczywo 80g, masło 5g, zółty ser 20g,pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Nugetsy z kurczaka (mąka 20g, jajko  1/8szt, olej 5h, mięso drobiowe  100g/tofu 60g) ziemniaki 150g, kasza  40g, mizeria (jogurt 5g) | Śliwka | 38 | 23 | 137 | 875 | 1,3,5,6,7,  8,9,11 |
| Chlebek owsiano-cukiniowy  (mąka 20g, płatki owsiane  10g, jajka 1/6szt, mleko 30g) | Brukselkowa (ziemniaki  50g, masło/olej kokosowy 20g, śmietana/mleko ryżowe  20g) | Vege fasolka po Bretońsku (fasola biała  60g, masło/olej kokosowy 20g) ziemniaki 150g, kasza 40g | Domowy snicers (masło 20g, mąka 30g, daktyle 1szt, orzechy  5g, gorzka czekolada 5g) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Piątek | Pieczywo 80g, masło 5g, jajko  1szt, rzodkiewka, pomidor | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana/mleko ryżowe  20g, masło/olej kokosowy 20g) | Ziemniaki 150g, kasza 40g, kotlet mielony z ryby (dorsz 80g, soczewica 20g, olej 10g, bułka tarta 5g) buraczki  (masło 5g) | Winogrona | 40 | 41 | 153 | 1089 | 1,3,4,5,7,  8,11 |
| Pieczywo 80g, masło 5g, pasta z dyni i fety (Feta 20g, twaróg  20g) | Kapuśniak (ziemniaki  50g) |  | Ciasto jogurtowe (jogurt 40g, miód 5g, jajka 1/6szt, mąka 20g, olej 20g) |