Jadłospis Tygodniowy 30-3.09.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Zupa | Drugie Danie | Podwieczorek | Białko  (g) | Tłuszcze  (g) | Węglowodany  (g) | Energia  (kcal) | Alergeny |
| Poniedziałek | Pieczywo 80g, masło 5g, żółty ser 20g, pomidor, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g , śmietana 20g) | Gulasz drobiowy (mięso 100g, oliwa  10g) ziemniaki 150g, kasza 40g | Śliwka | 33 | 31 | 124 | 869 | 1,3,6,7 |
| Pieczywo 80g, masło 5g, jajko  1szt | Ogórkowa (ziemniaki 50g, masło 20g, śmietana 20g) |  | Murzynek (kakao 5g, miód 5g, mąka 30g, jajka 1/5 szt, mleko  30g, olej 10g) |
| Wtorek | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Krokiety ziemniaczane z sosem beszamelowym i serem (ziemniaki 250g, mąka 20g, zółty ser 20g, mleko  50g, masło 30g) surówka z marchewki  (jogurt 20g) | Jabłko | 28 | 38 | 137 | 960 | 1,3,7 |
| Sernik jaglany (kasza 20g, twaróg 20g, miód 5g, jajka 1/5szt, miód 5g, masło 5g) | Kalafiorowa (ziemniaki 50g, masło 20g, śmietana 20g) | Pieczeń Rzymska (mięso drobiowe 90g, soczewica 20g, bułka tarta 20g, jajko  1/5szt, oliwa 5g) kasza 40g | Kruche z owocami (mąka 30g, masło 20g, miód 5g, owoce leśne  30g) |
| Środa | Pieczywo 80g, masło 5g, żolty ser 20g, papryka, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Naleśniki 2szt, z twarogiem (ser 30g, miód 5g) domowym kremem czekoladowym (awokado 10g, masło orzechowe 10g, kakao 5g, daktyle 1szt) z musem owocowym (truskawki 50g, jogurt 30g) | Arbuz | 31 | 24 | 136 | 853 | 1,3,5,6,7,  8,11,12 |
| Muffinka jajeczna (jajko 1szt, masło 5g) | Krem z soczewicy  (ziemniaki 50g, masło  20g, śmietana 20g) |  | Polfrancuskie ciasteczka z jabłkiem |
| Czwartek | Pieczywo 80g, masło 5g, kiełbasa drobiowa 50g,pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Mielone (mięso drobiowe 100g, oliwa 5g, bułka tarta 10g, soczewica 10g) ziemniaki 150g , kasza 40g, buraczki  (masło 5g) | Morela | 45 | 25 | 146 | 943 | 1,3,5,6,7,  8,11 |
| Sconsy (masło 40g, mąka 40g, czekolada gorzka 5g, miód 5g, mleko 20g, słonecznik 5g) | Zupa z fasolką  szparagową (ziemniaki 50g, masło 20g, śmietana 20g) | Falafele (cieciorka 70g, oliwa 10g) ziemniaki 150g, kasza 40g, buraczki  (masło 5g) | Babka piaskowa |
| Piątek | Pieczywo 80g, masło 5g, twarożek (twaróg 30g, miód  5g) | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Ziemniaki 150g, kotlety jajeczno – kalafiorowe (jajko 1szt, bułka tarta 10g, olej 10g) kasza 40g, mizeria (jogurt 10g) | Winogrono | 30 | 28 | 147 | 917 | 1,3,4,6,7 |
| Pieczywo 80g, domowy paprykarz (ryż 20g, ryba 20g, masło 5g) | Kapuśniak (ziemniaki  50g, masło 20g) |  | Pieguski (mąka 30g, jajko 1/6szt, miód 5g, czekolada gorzka 5g, masło 20g) |