Jadłospis Tygodniowy 13-17.09.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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, smietana 20g) | Kluski 4szt, pieczeń (schab 80g, oliwa  5g) surówka z kapusty czerwonej  (masło 5g), kasza 40g | Śliwka | 39 | 30 | 131 | 913 | 1,3,7 |
| Pieczywo 80g, masło 5g, pasta z wędzonym twarogiem  (wędzony twaróg 50g, mleko  5g) marchewka | Krem z cukini (ziemniaki 50g, śmietana 20g,  masło 20g) |  | Kruche z budyniem (masło 20g, mąka 30g, miód 10g, mleko 50g, mąka ziemniaczana 5g) |
| Wtorek | Pieczywo 80g, masło 5g, zolty ser 20g 20g, pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Podudzia z kurczaka 1szt, ziemniaki 150g, kasza 40g, surówka z kiszonej kapusty (oliwa 5g) | Jabłko | 34 | 22 | 127 | 802 | 1,3,5,6,7,  8,11,12 |
| Pieczona owsianka (płatki owsiane 30g, mleko 100g, masło 5g, miód 5g, jajko  1/6szt) | Kalafiorowa (ziemniaki 50g, śmietana 20g,  masło 20g) | Kotlety z cukinii (kasza jaglana 20g, soczewica 40g, jajko 1/5szt, bułka tarta  5g, oliwa 5g) | Ciasto dyniowe (mąka 30g, miód 5g, żurawina 5g, jogurt 20g, oliwa 20g) |
| Środa | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, papryka, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Knedle ze Śliwką (ziemniaki 250g, mąka 30g, śliwki 50g, masło 20g) surówka z marchewki I jabłka (jogurt  50g) | Arbuz | 21 | 28 | 135 | 845 | 1,3,7 |
| Pieczywo 80g, smalec z fasoli  (fasola 20g, oliwa 10g) | Ogórkowa (ziemniaki 50g, śmietana 20g,  masło 20g) |  | Domowe Oreo (masło 20g, mąka  30g, miód 5g, twaróg 30g) |
| Czwartek | Pieczywo 80g, masło 5g, zółty ser 20g,pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Łazanki (makaron 70g, kiełbasa drobiowa 100) | Gruszka | 44 | 15 | 134 | 821 | 1,3,5,7,8,  11 |
| Chlebek bananowy (mąka 20g, banan 30g jajka 1/6 szt, miód  5g, oliwa 5g) | Krem z batata z masłem orzechowym (Batat 30g, ziemniaki 20g, śmietana  20g, masło 20g) | Ziemniaki 150g, kasza 40g, kotlety na dziko (mięso 80g, jajko 1/5szt, mąka 20g, olej 10g) buraczki (masło 5g) | Ciasteczka serowe (twaróg 20g, mąka 20g, masło 20g, miód 5g) |
| Piątek | Pieczywo 80g, jajecznica (jajko  1szt, masło 5g) rzodkiewka,  pomidor | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Ziemniaki 150g, jajko sadzone 1szt, oliwa 5g, mizeria (śmietana 5g) | Winogrono | 25 | 26 | 108 | 728 | 1,3,7 |
| Koktajl (płatki owsiane 20g, mleko 50g, banan 20g, szpinak) | Jajeczkowa (mąka 30g, jajko 1/8szt) |  | Sernik |