Jadłospis Tygodniowy 6-10.09.2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Zupa | Drugie Danie | Podwieczorek | Białko  (g) | Tłuszcze  (g) | Węglowodany  (g) | Energia  (kcal) | Alergeny |
| Poniedziałek | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, pomidor, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Pulpety (mięso drobiowe 90g, soczewica  20g, bułka tarta 5g, olej 10g) ziemniaki  150g, kasza 40g, sos pomidorowy (masło  5g) | Śliwka | 39 | 29 | 146 | 952 | 1,3,6,7 |
| Babeczki z szynką I serem  (mąka 30g, masło 5g, szynka  10g, ser 10g, olej 5g, jajko  1/7szt, mleko 10g) | Krupnik (kasza 20g, masło 20g) |  | Mleczna Kanapka (kakao 5g, mąka 30g, olej 5g, miód 5g, twaróg 50g, jajko 1/7szt) |
| Wtorek | Pieczywo 80g, masło 5g, zolty ser 20g 20g, pomidor, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Leczo (kiełbasa drobiowa 100g, oliwa 10g) ziemniaki 150g, kasza 40g | Jabłko | 40 | 28 | 121 | 857 | 1,3,5,6,7,  8,11 |
| Naleśniki szpinakowe z masłem jabłkowym (mąka  39g, jajko 1/10szt, masło 20g, jabłko 40g, mleko 30g) | Vege grochówka (grochówka 15g, ziemniaki 30g, masło 20g, śmietana 20g) | Racuchy pełnoziarniste z jabłkami (mąka  50g, olej 10g, jabłka 50g, mleko 30g, miód  10g) | Ciasteczka żytnie czekoladowe  (mąka 30g, kakao 5g, orzechy 10g, miód 5g, jajko 1/7szt, jogurt 10g) |
| Środa | Pieczywo 80g, masło 5g, szynka 20g, papryka, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Kotlet drobiowy (mięso drobiowe 100g, bułka tarta 5g, olej 5g) ziemniaki 150g, kasza 40g, mizeria (jogurt 5g) | Arbuz | 35 | 20 | 125 | 783 | 1,3,7 |
| Pieczywo 80g, masło 5g, humus z ogórkiem (cieciorka  20g, oliwa 10g) | Jarzynowa (ziemniaki 50g, śmietana 20g,  masło 20g) |  | Ciasto jogurtowe z kruszonką (jogurt 30g, miód 5g, masło 5g, mąka 30g, olej 20g, jajko 1/5sz) |
| Czwartek | Pieczywo 80g, masło 5g, zółty ser 20g,pomidor, ogórek | Pomidorowa (ryż 10g, śmietana 20g) | Vege burgery (bułka 80g, masło 10g, soczewica 70g, bułka tarta 5g, olej 5g, ser  10g) | Gruszka | 42 | 33 | 164 | 1047 | 1,3,6,7 |
| Drożdżówka z serem (1 mała sztuka) | Kalarepowa (ziemniaki 50g, śmietana 20g,  masło 20g) | Domowa pizza (kiełbasa 60g, ser 30g, mąka 50g, oliwa 5g) | Ciasto owsiane (płatki owsiane  30g, kakao 5g, miód 5g, jajka  1/6szt, masło 10g, mleko 20g) |
| Piątek | Pieczywo 80g, masło 5g, pasta jajeczna (jajko 1szt, jogurt 5g) rzodkiewka, ogórek | Rosół (makaron 20g) | Ziemniaki 150g, kotlety mielony z ryby (dorsz 100g, soczewica 29g, olej 5g, bułka tarta 5g) kasza 40g, surówka z kapusty pekińskiej (jogurt 10g) | Winogrono | 48 | 20 | 163 | 971 | 1,3,4,6,7 |
| Kakao (mleko 150g, kakao 5g, miód 5g) bułka maslana 80g | Żurek (ziemniaki 50g, masło 20g) |  | Ciasto ze śliwkami (mąka 30g, miód 5g, masło 29g, Śliwki 30g) |