



JADŁOSPIS

na okres 21 - 25.11.2022r.

informacja o alergenach na www.pm3kg.pl

DATA	MENU	ALERGENY
<p>PONIEDZIAŁEK 21.11.2022</p> <p>Energia: 1074kcal Białko: 40g Tłuszcz: 32,2g Węglowodany: 174,1g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kawa inka na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka kajzerka z masłem (18/18/18/13g), szynka z indyka (20g), bukiet warzyw (25g), herbata Lipton z cytryną i miodem (150ml).</p> <p>II ŚNIADANIE: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250g), kisiel z malinami i jogurtem naturalnym (150g), paluchy drożdżowe (50g), orzechy włoskie chrupania (10g), herbata z melisy (150ml).</p> <p>OBIAD: Makaron ze szpinakiem i twarogiem (200g), marchewka w kawałku (50g), kompot wieloowocowy (150ml), owoc (100g).</p>	<p>1,6,9</p> <p>1,6,7,8</p> <p>1,6,7</p>
<p>WTOREK 22.11.2022</p> <p>Energia: 1223kcal Białko: 40,4g Tłuszcz: 46,3g Węglowodany: 179g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kakao (200ml), pieczywo mieszane, bułka orkiszowa z masłem (18/18/18/13g), pasta z jajka (25g), bukiet warzyw (25g), herbata z dzikiej róży (150ml).</p> <p>II ŚNIADANIE: Krupnik (250ml), baton FLIPS (25g), jogurt z truskawkami (150g), woda</p> <p>OBIAD: Ziemniaki z koperkiem (150g), gołąbek w sosie pomidorowym (150g), ogórek świeży słupki (50g), kompot wieloowocowy (150ml), owoc (100g)</p>	<p>1,2,6</p> <p>1,6,7,8</p> <p>1,6</p>
<p>ŚRODA 23.11.2022</p> <p>Energia: 1238kcal Białko: 43g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka grahamka z masłem (18/18/18/13g), parówka z szynki z ketchupem (40/5g),</p>	<p>1,6,9</p>

<p>Tłuszcz:49,4g Węglowodany:173,1g</p>	<p>bukiet warzyw (25g), herbata miętowa (150ml). II ŚNIADANIE: Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml), galaretka owocowa z polewą jogurtową (150g), rogal drożdżowy z masłem (30/7g), sok marchewkowy (150ml). OBIAD: Ryż brązowy (150g), filet z piersi kurczaka- panierowany (60g), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką , prażonymi pestkami słonecznika i oliwą (100g), kompot wieloowocowy (150ml), owoc (100g)</p>	<p>1,6,8 1,2</p>
<p>CZWARTEK 24.11.2022</p> <p>Energia:1203kcal Białko:43,8g Tłuszcz:47,9g Węglowodany:167,2g</p>	<p>ŚNIADANIE: Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka sezamowa z masłem (18/18/18/13g), serek kanapkowy ziołowy (20g), bukiet warzyw (25g), napar z rumianku (150ml). II ŚNIADANIE: Zupa z zielonego groszku z zacierką (250ml), ciasto jogurtowe z owocami (50g), mleko (150ml), sok z czarnej porzeczki (100ml), jabłko do chrupania (50g), herbata miętowa (150ml). OBIAD: Kasza gryczana(150g), polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym (60/60g), surówka z kalarepy i marchwi (100g), kompot wieloowocowy (100g), owoc (100g).</p>	<p>1,6,10 1,6,8 1,6</p>
<p>PIĄTEK 25.11.2022</p> <p>Energia: 984kcal Białko: 40,2g Tłuszcz:35,9g Węglowodany: 140,9g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kawa inka na mleku z (200ml), pieczywo mieszane, bułka kajzerka z masłem (18/18/18/13g), filet z piersi kurczaka (20g), bukiet warzyw (20g), herbata z miodem i cytryną II ŚNIADANIE: Żurek z ziemniakami i jajkiem (250 g), budyń na mleku z musem owocowym (150/30g), pałki kukurydziane (20g), sok marchewkowy (100 ml), woda OBIAD: Ziemniaki z koperkiem (150g), kotlet rybny (60g), surówka z kapusty czerwonej z cebulką, kukurydzą i oliwą (100g), kompot z czarnej porzeczki (150ml), owoc (100g).</p>	<p>1,6 1,2,6,8 1,2,3</p>

Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

Woda mineralna podawana jest bez ograniczeń.