F.H.U. COENA PIOTR RZEPECKI

****

J A D Ł O S P I S

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 11.12.2023 R.** |
| **ŚNIADANIE:**Energia (kcal): 192 Białko (g): 6,6 Tłuszcz (g): 9,5 Węglowodany (g):20,9 | Chleb pszenny, Chleb graham, Masło, Szynka wieprzowa, Ser żółty, Pomidor Herbata owocowaOwoc | **ALERGENY:** |
| gluten, mleko,   |
| **OBIAD:**  |
| Energia (kcal): 108Białko (g): 4,7Tłuszcze (g): 2,4Węglowodany (g): 20,8 | **ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), pomidory/przecier pomidorowy, śmietana, makaron) |  mleko, seler, gluten |
| Energia (kcal): 409Białko (g): 33,2Tłuszcze (g): 9Węglowodany (g): 54,0 | **POTRAWKA DROBIOWA Z RYŻEM** (mięso z piersi kurczaka, marchew, pietruszka, seler, zielony groszek, por, cebula, mąka pszenna, masło, śmietana, ryż biały, przyprawy, koperek) | gluten, jajo, mleko, seler |
| Kompot wieloowocowy  |  |
| **PODWIECZOREK:**Energia (kcal): 207 Białko (g): 6,9Tłuszcz (g): 7,65Węglowodany (g): 27,9 Błonnik (g): 1,05 | Budyń śmietankowy | gluten, mleko |
| **WTOREK 12.12.2023 R.** |
| **ŚNIADANIE:**Energia (kcal): 206,5 Białko (g): 8,5Tłuszcz (g): 10,3Węglowodany (g): 21 | Chleb pszenny, Chleb słonecznikowy, Jajko na twardo, szynka konserwowa, masło/ Rzodkiewka Herbata zielona z cytrynąOwoc | gluten, mleko, jajo |
| **OBIAD:** |
| Energia (kcal): 114Białko (g): 3,7Tłuszcze (g): 2,3Węglowodany (g): 23,9 | **ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), ogórek kiszony, śmietana, koperek, przyprawy, ryż biały) |  mleko, seler |
| Energia (kcal): 505Białko (g): 35,7Tłuszcze (g): 17,1Węglowodany (g): 55,7 | **KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY Z ZIEMNIAKAMI** (schab wieprzowy, mąka pszenna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy, ziemniaki, przyprawy) | gluten, jajo |
| Energia (kcal): 108Białko (g): 2,0Tłuszcze (g): 4,7Węglowodany (g): 16,5 | **SURÓWKA COLESŁAW (BIAŁA KAPUSTA)** (biała kapusta, marchew, jabłko, cebula, papryka, majonez, sok z cytryny, śmietana, cukier, sól, pieprz) | mleko |
| Kompot wieloowocowy  | **-** |
| **PODWIECZOREK:**Energia (kcal): 142,5Białko (g): 5,25Tłuszcz (g): 4,05 Węglowodany (g): 19,8Błonnik (g): 0,3 | Jogurt owocowy | Mleko |
|  | **ŚRODA 13.12.2023 R.** |  |
| **ŚNIADANIE:**Energia (kcal): 294,7 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 17,5 Węglowodany (g):27,2 | Chleb pszenny, Chleb graham , Masło, Parówki, Ogórek konserwowy Herbata czarna z sokiem z malinowym Owoc | gluten, mleko |
| **OBIAD:** |
| Energia (kcal): 135Białko (g): 4,3Tłuszcze (g): 6,9Węglowodany (g): 18,4 | **ZUPA ZIEMNIACZANA** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), ziemniaki, boczek, śmietana, natka pietruszki, przyprawy) | mleko, seler |
| Energia (kcal): 494Białko (g): 23,2Tłuszcze (g): 17,1Węglowodany (g): 62 | **PANCAKES Z SOSEM** (mąka pszenna, mleko, jajko, cukier, olej) | gluten, jajo, mleko |
| Kompot wielowowocowy  |  |
| **PODWIECZOREK:**Energia (kcal): 448,5 Białko (g): 6,13Tłuszcz (g): 27,49Węglowodany (g): 46,1 Błonnik (g): - | Mini pizza | - |
|  | **CZWARTEK 14.12.2023 R.** |  |
| **ŚNIADANIE:**Energia (kcal): 257,5 Białko (g): 3,3 Tłuszcz (g): 10,8 Węglowodany (g):38,3 | Chleb pszenny, Chleb słonecznikowy, Pasztet pieczony, Serek topiony, Masło, PomidorKawa zbożowa na mlekuOwoc | gluten, mleko |
| **OBIAD:** |
| Energia (kcal): 125Białko (g): 5,5Tłuszcze (g): 2,3Węglowodany (g): 24,4 | **KALAFIOROWA Z MAKARONEM** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), kalafior, ziemniaki, śmietana, koperek, przyprawy, makaron) | gluten, mleko, seler |
| Energia (kcal): 520Białko (g): 35,6Tłuszcze (g): 17,0Węglowodany (g): 60,4 | **PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE KOPERKOWYM Z ZIEMNIAKIAMI** (łopatka wieprzowa , bułka czerstwa, jajo, śmietana, mąka pszenna, koperek, przyprawy, ziemniaki) | gluten, jajo, mleko |
| Energia (kcal): 82Białko (g): 1,1Tłuszcze (g): 5,1Węglowodany (g): 8,7 | **OGÓRKI KISZONE** (ogórki kiszone, cebula, oliwa z oliwek, sól, cukier) | - |
| Kompot wieloowocowy |  |
| **PODWIECZOREK:**Energia (kcal): 83,3 Białko (g): 1,6Tłuszcz (g): -Węglowodany (g): 19,2 Błonnik (g): - | Bułeczka z nutellą | - |
|  | **PIĄTEK 15.12.2023 R.** |  |
| **ŚNIADANIE:**Energia (kcal): 308,7 Białko (g): 12,1 Tłuszcz (g): 19,8Węglowodany (g):21,4 | Chałka, Dżem, Kulki czekoladowe z mlekiem Herbata malinowaOwoc | gluten, mleko |
| **OBIAD:** |
| Energia (kcal): 151Białko (g): 8,8Tłuszcze (g): 6,9Węglowodany (g): 10,6 | **BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), zakwas pszenny, kiełbasa drobiowa, śmietana, przyprawy, ziemniaki) | gluten, mleko, seler  |
| Energia (kcal): 468Białko (g): 18,4Tłuszcze (g): 7,2Węglowodany (g): 72,8 | **PIEROGI RUSKIE** (mąka pszenna, masło, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki, przyprawy) | gluten, mleko |
| Kompot wielowowocowy  |  |
| **PODWIECZOREK:**Energia (kcal): 448,5 Białko (g): 6,13Tłuszcz (g): 27,49Węglowodany (g): 46,1 Błonnik (g): - | Babeczka na słodko z kremem śmietanowym i owocami  | - |