

JADŁOSPIS 08.04-12.04.2024

PONIEDZIAŁEK - 08.04.2024 - 953 kcal

Śniadanie: weka (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki owsiane na mleku (150 g) [zawiera gluten, mleko] **(193 kcal)**

II Śniadanie: banan(90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa krem z cukinii z grzankami (300g) [zawiera seler, gluten, mleko], kasza pęczak (80g) [zawiera gluten], gulasz drobiowy (100g) [zawiera gluten], fasolka szparagowa gotowana na parze (50g), kompot (150g) **(512 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], polędwica drobiowa(20g), ogórek (20g), herbata owocowa (150ml) **(168 kcal)**

WTOREK - 09.04.2024 - 1099 kcal

Śniadanie: chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wiejska (20g), pomidor (20g), papryka (20g), kakao (150ml) **(267 kcal)**

II Śniadanie: melon (90g) **(32 kcal)**

Obiad: Żurek z pieczoną kiełbaską i ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kluski leniwe z polewą owocową(250g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot (150g) **(583kcal)**

Podwieczorek: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (20g), ogórek kiszony (20g) **(217 kcal)**

ŚRODA - 10.04.2024 - 1043 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z makreli i twarożku (15g) [zawiera ryba, mleko], ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150 ml) **(199 kcal)**

II Śniadanie: jabłko (90g) **(49 kcal)**

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem(300g)[zawiera seler, mleko], kasza kuskus perłowy(80g)[zawiera gluten], zraz mięsno-warzywny w sosie ziołowym(90g)[zawiera gluten, jaja, mleko], sałatka z buraczków (70g), kompot (150g) **(564 kcal)**

Podwieczorek: ciasto domowe z owocami (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten] kakao (150 ml) **(231 kcal)**

CZWARTEK - 11.04.2024 - 1066 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet wieprzowy (20g), ogórek kiszony (20 g), kakao (150 ml) [zawiera mleko] **(261 kcal)**

II Śniadanie: melon(90g) **(32 kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g) [zawiera seler, mleko], łazanki z warzywami, mięsem i kapustą białą (250g) [zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(587 kcal)**

Podwieczorek: weka(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem (15g) [zawiera mleko], herbata z cytryną (150 ml) **(186 kcal)**

PIĄTEK - 12.04.2024 - 961 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], jajecznica ze szczypiorkiem (40g) [zawiera jaja], kakao (150 ml) [zawiera mleko] **(286 kcal)**

II Śniadanie: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Zupa grysikowa (300g) [zawiera gluten, seler], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], kotleciki warzywno-jaglne (80g) [zawiera jaja, gluten], mix sałat z sosem vinegret (50g), kompot (150g) **(494 kcal)**

Podwieczorek: koktajl na kefirze z bananem i brzoskwinia (150ml)[zawiera mleko], chlebek wasa [zawiera gluten](10 g), masło(5 g) **(130 kcal)**