

JADŁOSPIS 15.04-19.04.2024

PONIEDZIAŁEK - 15.04.2024 - 919 kcal

Śniadanie: weka (15g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki kukurydziane(20g) mleko (150g), [zawiera mleko] **(228 kcal)**

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

Obiad: Zupa krem z żółtego groszku grzankami (300g) [zawiera seler, gluten], ryż brązowy (80g), łagodne „Chili Con Carne” z wołowiną, warzywami i fasolą czerwoną (120g) [zawiera gluten], kompot (150g) **(474 kcal)**

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

WTOREK - 16.04.2024 - 1072 kcal

Śniadanie: chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], parówki z szynki (40g), pomidor (20g), kakao (150ml) **(322 kcal)**

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

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (300g) [zawiera seler, gluten, mleko], makaron penne z warzywami i sosem „Carbonara”(240g) [zawiera gluten, jaja, mleko], kompot (150g) **(538 kcal)**

Podwieczorek: drożdżówka z serem (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten], herbata z sokiem malinowym (150ml), pomarańcza (50g) **(161 kcal)**

ŚRODA - 17.04.2024 - 963 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: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa neapolitańska z makaronem (300g) [zawiera seler, gluten, mleko, jaja], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], filet z kurczaka panierowany (80g) [zawiera gluten, jaja], surówka wielowarzywna (70g), kompot (150g) **(552 kcal)**

Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym (150ml) **(132 kcal)**

CZWARTEK - 18.04.2024 - 1051 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g), pomidor (20 g), papryka(20 g) kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad:Zupa pomidorowa z zacierką(300g)[zawiera seler, gluten, jaja, mleko], kasza bulgur (80g) [zawiera gluten], pulpet z indyka w sosie śmietanowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka „baby” na parze (50g), kompot (150g) **(545 kcal)**

Podwieczorek: weka(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], pasta z szynki (15g) , ogórek(20g) herbata z cytryną (150 ml) **(176 kcal)**

PIĄTEK - 19.04.2024 - 996 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera jaja], kawa inka z mlekiem(150ml) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

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

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami(300g) [zawiera seler, mleko, gluten], pierogi ukraińskie (160g) [zawiera gluten, jaja,mleko], kapusta kiszona z marchewką (30g), kompot (150g) **(526 kcal)**

Podwieczorek: jogurt malinowy(150 m)[zawiera mleko], wafle ryżowe (10 g) **(158 kcal)**