

JADŁOSPIS 22.04-26.04.2024

PONIEDZIAŁEK - 22.04.2024 - 1006 kcal

Śniadanie: weka (15g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki owsiane na mleku (150 g), [zawiera mleko, gluten] **(193 kcal)**

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

Obiad: Zupa krem z kalafiora i białych warzyw z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler, mleko], ryż kolorowy(80g), filet z indyka duszony w sosie potrawkowym(120g)[zawiera gluten, mleko], fasola zielona na parze(50g), kompot(150g) **(557 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami (150ml), chałka(40g)[zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)**

WTOREK - 23.04.2024 - 1067 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet wieprzowy (15g), pomidor(20g), papryka (20g), kakao (150ml) **(268 kcal)**

II Śniadanie: banan (50g) **(44 kcal)**

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko], pierogi z serem i polewą jogurtowo-waniliową(180g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150 g) **(580 kcal)**

Podwieczorek: chleb pszenny (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), ogórek (20g) herbata owocowa (150ml) **(175 kcal)**

ŚRODA - 24.04.2024 - 1024 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek z rzodkiewką (15g) [zawiera mleko], herbata z cytryną (150 ml) **(219 kcal)**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem(300g)[zawiera gluten, jaja, seler, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet panierowany(80g)[zawiera gluten, jaja], mizeria ze śmietaną(60g)[zawiera mleko], kompot(150g) **(564 kcal)**

Podwieczorek: bułeczki cynamonowe z jabłkiem (60g)[zawiera mleko, gluten, jaja], kakao(150ml)[zawiera mleko](209 kcal)

CZWARTEK - 25.04.2024 - 1033 kcal

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

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

Obiad: Rosół z makaronem(300g)[zawiera gluten, jaja, seler], kasza gryczana(80g), klops drobiowy z zielonym groszkiem i warzywami w sosie koperkowym(120g)[zawiera gluten, jaja, mleko], buraczki na ciepło(70g)[zawiera gluten, mleko], kompot (150g) **(556 kcal)**

Podwieczorek: weka(35g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem (15g), herbata z lipy (150 ml) **(147 kcal)**

PIĄTEK - 26.04.2024 - 1019 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser Żółty (15 g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (20g) kawa inka z mlekiem(150ml) [zawiera mleko] **(264 kcal)**

II Śniadanie: mandarynka (60g) **(30 kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem(300g)[zawiera mleko, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], ryba zapiekana w pomidorach z warzywami i mozzarellą(100g)[zawiera rybę, mleko], sałata z sosem vinegret(50g), kompot(150g) **(571 kcal)**

Podwieczorek: deser z twarożku z galaretką i owocami (80g)[zawiera mleko], herbatniki (10g)[zawiera gluten] **(154 kcal)**