

JADŁOSPIS 06.05-10.05.2024

PONIEDZIAŁEK - 06.05.2024 - 965 kcal

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

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], makaron penne ze szpinakiem, marchewkowym pesto i mozzarellą (200g)[zawiera mleko, jaja, gluten], kompot(150g) **(517 kcal)**

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

WTOREK - 07.05.2024 - 1006 kcal

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem(300g)[zawiera mleko, seler], kasza pęczak(80g)[zawiera gluten], pieczeń rzymska w sosie ziołowym(100g)[zawiera gluten, jaja], marchewka z groszkiem duszona (50g) [zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(518 kcal)**

Podwieczorek: chleb pszenny (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twaróg waniliowy(20g), herbata owocowa (150ml) **(158 kcal)**

ŚRODA - 08.05.2024 - 950 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko],pasta z makreli i twarogu(15g)[zawiera mleko, ryba],ogórek kiszony(20g),herbata z cytryną(150ml) **(179 kcal)**

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

Obiad: Zupa grysikowa(300g)[zawiera seler, gluten], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet mielony(90g)[zawiera gluten, jaja], sałata z sosem jogurtowo –szczypiorkowym(60g)[zawiera mleko], kompot(150g) **(530 kcal)**

Podwieczorek: ciasto z owocami (60g)[zawiera mleko, gluten, jaja], kakao(150ml)[zawiera mleko] **(209 kcal)**

CZWARTEK - 09.05.2024 - 1036 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], pasztet wieprzowy(15g), ogórek(20g) papryka(20g),kawa zbożowa z mlekiem (150ml)[zawiera gluten, mleko] **(271kcal)**

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

Obiad: Krupnik z kaszą quinoa(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], spaghetti z warzywami i sosem bolońskim(200g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(534 kcal)**

Podwieczorek: budyń śmietankowy(150ml)[zawiera mleko], banan(50g) **(182 kcal)**

PIĄTEK - 10.05.2024 - 1044 kcal

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

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

Obiad: Żurek z ziemniakami(300g)[zawiera seler, mleko, gluten], kluski leniwe z musem owocowym (220g) [zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(584 kcal)**

Podwieczorek: jogurt malinowy(150ml)[zawiera mleko], chlebek wasa (10g)[zawiera gluten] **(144kcal)**