

JADŁOSPIS 13.05-17.05.2024

PONIEDZIAŁEK - 13.05.2024 - 1001 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 czerwonej soczewicy i marchewki z grzankami(300g)[zawiera gluten, seler], kasza kuskus(80g)[zawiera gluten], łagodne „Chili Con Carne” z warzywami i fasolą czerwoną(170g)[zawiera gluten], kompot(150g) **(521 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty(15g)[zawiera mleko], ogórek (20g) herbata z sokiem malinowym (150ml) **(203 kcal)**

WTOREK - 14.05.2024 - 1093 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: gruszka (90g) **(51 kcal)**

Obiad: Zupa ziemniaczana(300g)[zawiera seler, gluten], pierogi z mięsem(160g)[zawiera gluten, jaja], kapusta kiszona(30g), kompot(150g) **(600 kcal)**

Podwieczorek: kisiel z owocami (150ml), chałka(40g)[zawiera mleko, jaja, gluten] **(207 kcal)** **(161 kcal)**

ŚRODA - 15.05.2024 - 1035 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: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem(300g) [zawiera mleko, seler], kasza pęczak (80g)[zawiera gluten], roladki drobiowe z warzywami w sosie pietruszkowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], sałatka z buraczków (70g), kompot (150g) **(604 kcal)**

Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym (150 ml)[zawiera mleko, gluten] **(132 kcal)**

CZWARTEK - 16.05.2024 - 1118 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica 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: Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten], makaron z serem białym i polewą jogurtowo-waniliową(200g)[zawiera gluten, jaja, mleko], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(612 kcal)**

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

PIĄTEK - 17.05.2024 - 1041 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera mleko], kakao (150ml) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

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

Obiad: Zupa neapolitańska z zacierką(300g)[zawiera gluten, seler, mleko, jaja], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet z ryby (80g) [zawiera rybę, gluten, jaja], sałata z sosem vinegret (50g), kompot (150g) **(583 kcal)**

Podwieczorek: koktajl na kefirze z bananem i brzoskwinią (150 m)[zawiera mleko], wafle ryżowe (10 g) **(146 kcal)**