JADŁOSPIS 11.03-15.03.2024

PONIEDZIAŁEK - 11.03.2024 - 962 kcal
Śniadanie: weka (35g) [**zawiera gluten],** masło (5g), [**zawiera masło],** płatki owsiane na mleku (150 g) [**zawiera mleko, gluten]** **(193 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad:** Zupa krem z marchewki i batatów z grzankami(300g)**[zawiera seler, gluten, mleko]**, kasza bulgur (80g) **[zawiera gluten]**, filet z indyka duszony w sosie szpinakowym(130g)**[zawiera gluten, mleko],** kalafior gotowany na parze(50g), kompot (150g) **(480 kcal)** **Podwieczorek:** chleb graham (40 g) [**zawiera gluten]**, masło (5g) [**zawiera mleko]**, pasztet wieprzowy (15g), ogórek (20g) herbata z cytryną (150 g) **(240 kcal)**
WTOREK - 12.03.2024 - 976 kcal
Śniadanie: chleb żytni (40g) [**zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, szynka drobiowa (20g) ogórek (20g), papryka (20g), kakao (150ml) **[zawiera mleko]** **(230 kcal)** **II Śniadanie:** melon (90g) **(32 kcal)** **Obiad**: Żurek z kiełbaską pieczoną i ziemniakami(300g)[**zawiera seler, gluten, mleko**], pierogi z truskawkami i jogurtem naturalnym(150g)**[zawiera gluten, mleko, jaja]**, marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(520 kcal)** **Podwieczorek:** chleb pszenny (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, ser żółty (15 g)**[zawiera mleko]**, ogórek kiszony (20g), herbata owocowa (150ml) **(194 kcal)**
ŚRODA - 13.03.2024 - 973 kcal
Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (15g)**[zawiera mleko]**, herbata z cytryną(150ml) i twarożku (15g) **[zawiera ryba, mleko]**, ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150 ml) **(219 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem(300g)**[zawiera seler, mleko, gluten, jaja**], ryż jaśminowy(80g), pulpet drobiowy w sosie potrawkowym(130g)**[zawiera gluten, jaja, mleko]**, sałatka z buraczków(70g), kompot(150g) **(517 kcal)** **Podwieczorek:** kasza manna na mleku z sokiem malinowym (150g) **[zawiera mleko],** banan (50g)podpłomyk(10g) **(188 kcal)**
CZWARTEK - 14.03.2024 - 1032 kcal
Śniadanie: chleb graham (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, szynka wiejska (20g), pomidor (20g), papryka (20 g), kakao (150 ml**) [zawiera mleko]** **(298 kcal)** **II Śniadanie:** gruszka (50g) **(28 kcal)** **Obiad**: Krupnik z kaszą jęczmienną(300g)**[zawiera gluten, seler, mleko]**, makaron penne z warzywami i sosem „Carbonara" (240g)**[zawiera mleko, gluten, jaja]**, kompot(150g) **(545 kcal)** **Podwieczorek:** drożdżówka z serem (40g) **[zawiera gluten, mleko]**, herbata owocowa (150ml)pomarańcza(50g) **(161 kcal)**
PIĄTEK - 15.03.2024 - 984 kcal
Śniadanie: weka (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko],** pasta z jajek i szczypiorku (25g) **[zawiera jaja]**, kakao (150 ml) **[zawiera mleko]** **(303 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad**: Zupa grysikowa(300g)**[zawiera gluten, seler],** ziemniaki(100g)**[zawiera mleko]**, ryba panierowana(80g)**[zawiera rybę, jaja, gluten]**, mix sałat z sosem vinegret(50g), kompot(150g) **(486 kcal)** **Podwieczorek:** koktajl na kefirze z bananem i brzoskwinią (150 ml) **[zawiera mleko]**, wafel ryżowy(10g) **[zawiera gluten]** **(146 kcal)**