JADŁOSPIS 18.03-22.03.2024

PONIEDZIAŁEK - 18.03.2024 - 1015 kcal
Śniadanie: weka (15g) [**zawiera gluten],** masło (5g), [**zawiera masło],** płatki kukurydziane (20g), mleko (150ml) [**zawiera mleko, gluten]** **(228 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad:** Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami(300g)**[zawiera gluten, seler, mleko],** kasza gryczana (80g), gulasz z szynki wp.(90g) **[zawiera gluten]**, fasola szparagowa na parze(50g), kompot(150g) **(544 kcal)** **Podwieczorek:** chleb graham (40g) [**zawiera gluten]**, masło (5g) [**zawiera mleko]**, pasta z szynki (15g), ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150g) **(194 kcal)**
WTOREK - 19.03.2024 - 992 kcal
Śniadanie: chleb żytni (40g) [**zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, szynka drobiowa (20g), pomidor (20g), papryka (20g), kakao (150ml) **[zawiera mleko]** **(231 kcal)** **II Śniadanie:** melon (90g) **(32 kcal)** **Obiad**: Zupa ziemniaczana (300g) **[zawiera seler, gluten]**, makaron spaghetti z warzywami i sosem bolońskim (200g) **[zawiera gluten, jaja]**, kompot(150g) **(518 kcal)** **Podwieczorek:** ciasto z jabłkami (60g) **[zawiera gluten, jaja, mleko]**, maślanka truskawkowa (100 ml) **[zawiera mleko]** **(211 kcal)**
ŚRODA - 20.03.2024 - 994 kcal
Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, pasta z makreli i twarożku (15g) **[zawiera mleko]**, kawa inka z mlekiem **[zawiera gluten, mleko]** (150ml) ogórek kiszony (20g) **(258 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad:** Zupa koperkowa z kaszą pęczak (300g) **[zawiera gluten, seler, mleko],** ryż basmati (80g), łagodne „Chili Con Carne" z wołowiną, warzywami i fasolą czerwoną (200g) **[zawiera gluten]**, kompot (150g) **(483 kcal)** **Podwieczorek:** chleb graham (40g) [**zawiera gluten]**, pasztet wieprzowy (15g) **[zawiera mleko]**, papryka (20g), pomido r(20g), herbata z cytryną (150 g) **(204 kcal)**
CZWARTEK - 21.03.2024 - 1032 kcal
Śniadanie: chleb graham (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, szynka wiejska (20g), pomidor (20g), rzodkiew (20g), kakao (150 ml**) [zawiera mleko] (292 kcal)** **II Śniadanie:** banan (90g) **(80 kcal)** **Obiad**: Zupa pomidorowa z zacierką (300g) **[zawiera mleko, seler, gluten, jaja]**, ziemniaki (100g) **[zawiera mleko],** kotlet de'volaille z mozzarellą (80g) **[zawiera gluten, jaja, mleko],** surówka z marchewki z mandarynkami i ananasem (70g), kompot (150g) **(541 kcal)** **Podwieczorek:** weka(40g)**[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko]**, twarożek śmietankowy (15g) **[zawiera mleko]**, ogórek (20g), herbata z lipy (150 ml) **(147 kcal)**
PIĄTEK - 22.03.2024 - 1053 kcal
Śniadanie: weka (40g) **[zawiera gluten]**, masło (5g) **[zawiera mleko],** ser żółty (15 g) **[zawiera mleko]**, ogórek (20g), rzodkiew (20g), kakao (150 ml) **[zawiera mleko]** **(258 kcal)** **II Śniadanie:** jabłko (90g) **(49 kcal)** **Obiad**: Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g) **[zawiera mleko, seler],** pierogi z serem białym i polewą owocową (160g) **[zawiera gluten, jaja, mleko]**, kompot (150g) **(614 kcal)** **Podwieczorek:** kisiel z owocami (150 m), chlebek wasa (10g) **[zawiera gluten]** **(132 kcal)**