

## JADŁOSPIS 03.06-07.06.2024

### PONIEDZIAŁEK - 03.06.2024 - 1038 kcal

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

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

**Obiad:** Zupa krem z warzyw i soczewicy z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kasza kuskus perłowy(80g) [zawiera gluten], wieprzowina duszona z warzywami w sosie paprykowym (150g) [zawiera gluten], kompot (150g) **(598 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet wieprzowy (15g), ogórek kiszony (20g), herbata z sokiem malinowym (150ml) **(198 kcal)**

### WTOREK - 04.06.2024 - 1074 kcal

**Śniadanie:** chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], parówki z szynki (40g), pomidor (20g), kakao (150ml) **(322 kcal)**

**II Śniadanie:** arbuz (90g) **(28 kcal)**

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (300g) [zawiera seler, mleko, gluten, jaja], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], filet drobiowy panierowany (80g) [zawiera gluten, jaja], mizeria ze śmietaną (60g) [zawiera mleko], kompot (150g) **(548 kcal)**

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

### ŚRODA - 05.06.2024 - 1021 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 ziemniaczana z pieczoną kiełbaską (300g) [zawiera seler, gluten], kluski leniwe z polewą jogurtowo-waniliową (220g) [zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania (30g), kompot (150g) **(590 kcal)**

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

### CZWARTEK - 06.06.2024 - 1055 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:** truskawki (90g) **(30 kcal)**

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (300g) [zawiera seler, mleko], gołąbki w sosie pomidorowym (250g) [zawiera gluten, jaja], kompot (150g) **(609 kcal)**

**Podwieczorek:** kisiel z owocami (150 ml), wafle ryżowe (10g) **(135 kcal)**

### PIĄTEK - 07.06.2024 - 1050 kcal

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

**II Śniadanie:** arbuz (90g) **(28 kcal)**

**Obiad:** Zupa neapolitańska z zacierką (300g) [zawiera gluten, seler, jaja, mleko], ryż jaśminowy (80g), ryba zapiekana z warzywami, pomidorem i mozzarellą (80g) [zawiera rybę, mleko], marchewka „baby” gotowana na parze (50g), kompot (150g) **(578 kcal)**

**Podwieczorek:** jogurt truskawkowy (150 ml) [zawiera mleko], chlebek wasa (10g) **(158 kcal)**