

JADŁOSPIS 10.06-14.06.2024

PONIEDZIAŁEK - 10.06.2024 - 939 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 marchewki i pieczonych batatów z grzankami(300g) [zawiera seler, gluten, mleko], kasza gryczana (80g), filet z indyka duszony w sosie pietruszkowym(130g) [zawiera gluten, mleko], kalafior gotowany na parze (50g), kompot (150g) **(494 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), ogórek (20g) herbata owocowa (150ml) **(168 kcal)**

WTOREK - 11.06.2024 - 1096 kcal

Śniadanie: chleb pszenny (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: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Żurek z kiełbaską pieczoną i ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], kopytka z musem owocowym (220g) [zawiera gluten, jaja], jabłko(30g), kompot(150g) **(557 kcal)**

Podwieczorek: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet wieprzowy (15g), ogórek (20g), kakao (150ml) [zawiera mleko] **(178 kcal)**

ŚRODA - 12.06.2024 - 953 kcal

Śniadanie: chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z makreli i twarożku (15g) [zawiera ryba, mleko], ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150 ml) **(199 kcal)**

II Śniadanie: arbuz (70g) **(21 kcal)**

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką(300g)[zawiera seler, mleko, gluten, jaja], ryż brązowy(80g), pulpet drobiowy w sosie potrawkowym(100g)[zawiera gluten, jaja, mleko], surówka z marchewki z mandarynkami i ananasem(70g), kompot(150g) **(502 kcal)**

Podwieczorek: ciasto domowe z owocami (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten], kakao (150ml)[zawiera mleko] **(231 kcal)**

CZWARTEK - 13.06.2024 - 953 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera mleko], herbata z cytryną (150 ml) **(201 kcal)**

II Śniadanie: truskawka (40g) **(13 kcal)**

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną(300g) [zawiera gluten, seler, mleko], spaghetti z warzywami i sosem bolońskim(240g) [zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(597 kcal)**

Podwieczorek: budyń śmietankowy (150 ml) [zawiera mleko] **(142 kcal)**

PIĄTEK - 14.06.2024 - 1046 kcal

Śniadanie: weka (35g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty(15 g)[zawiera mleko], ogórek (20g) herbata z sokiem malinowym (150ml) **(307 kcal)**

II Śniadanie: brzoskwinia (80g) **(31 kcal)**

Obiad: Zupa grysikowa(300g)[zawiera gluten, seler], ziemniaki (100g)[zawiera mleko], kotlety z jaj z natką pietruszki (80g) [zawiera jaja, gluten], sałata z sosem jogurtowym(60g) [zawiera mleko], kompot (150g) **(562 kcal)**

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