

JADŁOSPIS 17.06-21.06.2024

PONIEDZIAŁEK - 17.06.2024 - 949 kcal

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

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

Obiad: Zupa krem z białych warzyw z grzankami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], ryż paraboliczny (80g), filet z indyka w łagodnym sosie curry z warzywami i ananasem(120 g) [zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(560 kcal)**

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

WTOREK - 18.06.2024 - 1116 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: brzoskwinia (90 g) **(37 kcal)**

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten], makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową(220g)[zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot (150g) **(622 kcal)**

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

ŚRODA - 19.06.2024 - 942 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: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem(300g) [zawiera mleko, seler], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], sznycelek panierowany (70g) [zawiera gluten, jaja], mix sałat z warzywami i sosem vinegret (50g), kompot(150g) **(521 kcal)**

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

CZWARTEK - 20.06.2024 - 1107 kcal

Śniadanie: chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20 g), pomidor (20g), ogórek kiszony(20g) kakao (150ml) [zawiera mleko] **(287 kcal)**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (300g) [zawiera gluten, seler, jaja], kasza bulgur (80g) [zawiera gluten], udko pieczone z kurczaka b/k(80g), marchewka z groszkiem(50g), kompot(150g) **(606 kcal)**

Podwieczorek: drożdżówka z serem (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten], herbata z sokiem malinowym (150ml) **(165 kcal)**

PIĄTEK - 21.06.2024 - 1021 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z jajek i kukurydzy (15 g) [zawiera jaja], kakao (150ml) [zawiera mleko] **(303 kcal)**

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami(300g) [zawiera mleko, seler], knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym(160g) [zawiera gluten, mleko, jaja], kalarepa (30g), kompot (150g) **(528 kcal)**

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