

JADŁOSPIS 29.04-02.05.2024

PONIEDZIAŁEK - 29.04.2024 - 1004 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 brokułów z grzankami (300g) [zawiera gluten, seler, mleko], kasza bulgur (80g) [zawiera gluten], gulasz z szynki wieprzowej(100g) [zawiera gluten], warzywa „Garni” na parze(50g), kompot(150g) **(559 kcal)**

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

WTOREK - 30.04.2024 - 962 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wiejska (20 g), pomidor (20 g), papryka(20g) herbata z cytryną (150 ml) **(201 kcal)**

II Śniadanie: banan (90g) **(80 kcal)**

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem(300g)[zawiera seler, mleko, gluten, jaja], ryż jaśminowy(80g), filet z kurczaka grillowany z duszonymi warzywami (90g), kalafior na parze(50g), kompot(150g) **(549 kcal)**

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

CZWARTEK - 02.05.2024 - 488 kcal

Śniadanie: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g), pomidor (20 g), kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

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

Obiad: ---

Podwieczorek: jogurt owocowy(150 ml) [zawiera mleko] wafle ryżowe (10g) **(158 kcal)**