

## JADŁOSPIS 01.07-05.07.2024

### PONIEDZIAŁEK - 01.07.2024 - 995 kcal

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

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

**Obiad:** Zupa krem z kalarepy z grzankami(300g)[zawiera mleko, seler, gluten], kasza jęczmienna(80g) [zawiera gluten], filet z indyka z warzywami w sosie śmietanowo–ziołowym (160g) [zawiera gluten, mleko], kompot (150g) **(505 kcal)**

**Podwieczorek:** koktajl na kefirze z bananem i truskawkami (150 m)[zawiera mleko], bułka maślana (50g) **(269 kcal)**

### WTOREK - 02.07.2024 - 1081 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:** banan (90g) **(80 kcal)**

**Obiad:** Barszcz biały z ziemniakami(300g)[zawiera seler, gluten, mleko], łazanki z warzywami, mięsem i kapustą młodą (250g) [zawiera gluten, jaja], kompot(150g) **(544 kcal)**

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

### ŚRODA - 03.07.2024 - 1082 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:** brzoskwinia (90 g) **(37 kcal)**

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką (300g) [zawiera gluten, seler, jaja, mleko], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], filet z kurczaka po parysku(80g) [zawiera gluten, jaja], mizeria ze śmietaną(60g) [zawiera mleko], kompot (150g) **(583 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), ogórek (20g) kakao (150ml)[zawiera mleko] **(243 kcal)**

### CZWARTEK - 04.07.2024 - 1110 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:** morela (90g) **(43 kcal)**

**Obiad:** Zupa fasolowa z ziemniakami (300g) [zawiera seler, gluten], ryż z truskawkami i polewą jogurtową(250g) [zawiera mleko], kalarepa do chrupania (30g), kompot (150g) **(590 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet drobiowy (15g), ogórek(25g), herbata z cytryną (150 ml) [zawiera mleko] **(191 kcal)**

### PIĄTEK - 05.07.2024 - 1049 kcal

**Śniadanie:** weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek waniliowy (60 g) [zawiera mleko], kakao (150ml) [zawiera mleko] **(280 kcal)**

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

**Obiad:** Zupa neapolitańska z makaronem(300g) [zawiera seler, mleko, gluten, jaja], kotlet rybny(80g) [zawiera gluten, jaja, rybę], ziemniaki(100g) [zawiera mleko], surówka z kiszzonej kapusty (70g), kompot(150g) **(591 kcal)**

**Podwieczorek:** kisiel z owocami (150g), chlebek wasa (15g) [zawiera gluten] **(150 kcal)**