

JADŁOSPIS 08.07-12.07.2024

PONIEDZIAŁEK - 08.07.2024 - 937 kcal

Śniadanie: weka (15g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], płatki kukurydziane(20g) mleko (150g), [zawiera mleko] **(228 kcal)**

II Śniadanie: borówka (80g) **(48 kcal)**

Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami razowymi(300g) [zawiera seler, gluten, mleko], kasza kuskus(80g) [zawiera gluten], kolorowy kociołek mięsno-warzywny(180g) [zawiera gluten], kompot(150g) **(503 kcal)**

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

WTOREK - 09.07.2024 - 1099 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20 g), pomidor (25 g), papryka(25 g) kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

II Śniadanie: truskawki (70g) **(22 kcal)**

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (300g) [zawiera seler, gluten], makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową (230g) [zawiera gluten, mleko, jaja], marchewka do chrupania(30g), kompot(150g) **(616 kcal)**

Podwieczorek: chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasztet drobiowy (15g), ogórek(25g), herbata owocowa (150ml) [zawiera mleko] **(180 kcal)**

ŚRODA - 10.07.2024 - 1025 kcal

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

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

Obiad: Zupa grysikowa (300g) [zawiera seler, gluten], ryż jaśminowy (80g), klops w sosie z warzywami(90g)[zawiera gluten,jaja, mleko], sałata z sosem jogurtowo-koperkowym (60g) [zawiera mleko], kompot(150 g) **(482 kcal)**

Podwieczorek: weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15 g) [zawiera mleko], pomidor (25g) kawa inka z mlekiem(150ml) [zawiera mleko] **(264 kcal)**

CZWARTEK - 11.07.2024 - 1031 kcal

Śniadanie: chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica wieprzowa (20g), pomidor (25 g), papryka(25 g) kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera mleko] **(281 kcal)**

II Śniadanie: morela (90g) **(43 kcal)**

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką (300g) [zawiera seler, mleko, jaja, gluten], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], kotlet mielony drobiowy (80g) [zawiera jaja, gluten], kapusta młoda gotowana (70g) [zawiera gluten, mleko], kompot(150g) **(565 kcal)**

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

PIĄTEK - 12.07.2024 - 1082 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: Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (300g) [zawiera seler, gluten], kluski na parze z musem owocowo-jogurtowym (150g) [zawiera gluten, mleko, jaja], kalarepa do chrupania (30g), kompot (150g) **(609 kcal)**

Podwieczorek: drożdżówka z serem (60g) [zawiera mleko, jaja, gluten], herbata z sokiem malinowym (150ml) **(138 kcal)**