

## JADŁOSPIS 04.03-08.03.2024

### PONIEDZIAŁEK - 04.03.2024 - 1066 kcal

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

**II Śniadanie:** banan (50g) **(49 kcal)**

**Obiad:** Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (300g) [zawiera seler, gluten, mleko], kasza pęczak (80g) [zawiera gluten], filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z warzywami, papryką i ananasem (160g) [zawiera gluten], kompot (150g) **(524 kcal)**

**Podwieczorek:** bułka maślana (60g) [zawiera gluten, mleko], masło (5g) [zawiera mleko], kisiel owocowy (100ml) **(265 kcal)**

### WTOREK - 05.03.2024 - 1026 kcal

**Śniadanie:** chleb żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], polędwica drobiowa (20g), pomidor (20g), papryka (20g), kakao (150ml) **(234 kcal)**

**II Śniadanie:** melon (90g) **(36 kcal)**

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (300g) [zawiera gluten, seler], kopytka z polewą owocową (220g) [zawiera gluten, jaja], marchewka do chrupania (30g), kompot (150g) **(570 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb pszenny (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem (15g), herbata z cytryną (150ml) **(186 kcal)**

### ŚRODA - 06.03.2024 - 927 kcal

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], pasta z makreli i twarożku (15g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (20g), kawa zbożowa z mlekiem (150ml) [zawiera gluten, mleko] **(254 kcal)**

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (300g) [zawiera gluten, jaja, seler], ziemniaki (100g) [zawiera mleko], kotlecik panierowany (80g) [zawiera gluten, jaja], surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem (70g) [zawiera mleko], kompot (150g) **(480 kcal)**

**Podwieczorek:** ciasto drożdżowe z owocami (60g) [zawiera gluten, mleko, jaja], herbata owocowa (150ml) **(144 kcal)**

### CZWARTEK - 07.03.2024 - 1070 kcal

**Śniadanie:** chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa (20g), pomidor (20g), kakao (150ml) **(269 kcal)**

**II Śniadanie:** gruszka (90g) **(51 kcal)**

**Obiad:** Zupa jarzynowa z zacierką (300g) [zawiera mleko, seler, gluten, jaja], kasza gryczana (80g), zraz z mięsa mieszanego w sosie koperkowym (120g) [zawiera gluten, jaja, mleko], bukiet warzyw na parze (50g), kompot (150g) **(601 kcal)**

**Podwieczorek:** deser z twarożku z galaretką i owocami (80g) [zawiera mleko], wafle ryżowe (10g) **(149 kcal)**

### PIĄTEK - 08.03.2024 - 1090 kcal

**Śniadanie:** weka (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], jajecznicza ze szczypiorkiem (40g) [zawiera mleko, jaja], kakao (150g) [zawiera mleko] **(286 kcal)**

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

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) [zawiera seler, mleko], naleśniki z serem białym i musem owocowym (160g) [zawiera gluten, mleko, jaja], kompot (150g) **(538 kcal)**

**Podwieczorek:** chleb graham (40g) [zawiera gluten], masło (5g) [zawiera mleko], ser żółty (15g) [zawiera mleko], ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150ml) **(217 kcal)**