

JADŁOSPIS

6 – 10 maj

Poniedziałek (1038 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenny(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], ser żółty(15g)[zawiera mleko], sałata lodowa(2g), pomidor(15g), herbata owocowa(150g). **(332 kcal)**

II Śniadanie: Jabłko(50g) **(23 kcal)**

Obiad: Zupa grysikowa na skrzydełkach z indyka(250g)[zawiera seler, gluten], spaghetti z mięsem mielonym i sosem bolońskim(250g)[zawiera gluten], kompot(150g). **(497 kcal)**

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe(60g)[zawiera gluten, jaja, mleko], masło(5g)[zawiera mleko], herbata owocowa(150g) **(186 kcal)**

Wtorek (1006 kcal)

Śniadanie: Płatki zbożowe na mleku(150g)[zawiera mleko, gluten], weka(30g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], szynka drobiowa(15g), ogórek(15g), herbata z sokiem malinowym(150g). **(302 kcal)**

II Śniadanie: Pomarańcza(50g) **(22kcal)**

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem(250g)[zawiera seler, mleko, gorczycę], pierogi z serem polane masłem cynamonowym z miodem(160g)[zawiera gluten, jaja, mleko], kompot(150g) **(580 kcal)**

Podwieczorek: Muffinki marchewkowe(60g)[zawiera gluten, jaja], herbata z cytryną(150g). **(102 kcal)**

Środa (1016 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], szynka wiejska(15g), pomidor(15g), papryka(10g), herbata owocowa/kakao(150g) [zawiera mleko]. **(304 kcal)**

II Śniadanie: Banan(50g)**(48 kcal)**

Obiad: Zupa krem z dynii z zacierką(250g)[zawiera seler, gluten, mleko, jaja], ziemniaki puree(100g)[zawiera mleko], nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych(70g)[zawiera mleko, jaja, gluten], mizeria z jogurtem(70g)[zawiera mleko].**(502 kcal)**

Podwieczorek: Chleb pszenny(30g)[zawiera gluten], masło(5g) [zawiera mleko], twarożek z miodem(20g) [zawiera mleko], herbata owocowa(150g) **(162 kcal)**

Czwartek (1058 kcal)

Śniadanie: Chleb słonecznikowy(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], pasta mięsno-warzywna z marchewką, ogórkiem kiszonym i papryką(30g) [zawiera mleko], herbata z cytryną /kawa zbożowa(150g)[zawiera mleko, gluten]. **(291 kcal)**

II Śniadanie: Gruszka(50g) **(27 kcal)**

Obiad: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami(250g)[zawiera seler, mleko], kasza pęczak(80g)[zawiera gluten], klopsy z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym z warzywami(150g)[zawiera gluten], kompot(150g). **(512 kcal)**

Podwieczorek: Chałka(30g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], kakao(150g)[zawiera mleko]. **(228 kcal)**

Piątek (1983 kcal)

Śniadanie: Bułka kajzerka(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], twarożek z jogurtem i bananem(30g)[zawiera mleko], herbata z cytryną(150g). **(284 kcal)**

II Śniadanie: Mandarynka(50g) **(21 kcal)**

Obiad: Zupa gulaszowa z makaronem(250g)[zawiera seler, gluten], puree ziemniaczane(100g)[zawiera mleko], pieczone paluszki rybne z fileta z mintaja(70g)[zawiera rybę, gluten], surówka z białej kapusty „colesław”(70g)[zawiera jaja, gorczycę, mleko], kompot(150g). **(554 kcal)**

Podwieczorek: Maślanka z pieczonych jabłek(150g)[zawiera mleko], pałki kukurydziane(10g). **(123 kcal)**



Na 150g kompotu przypada nie więcej niż 5g cukru.