

JADŁOSPIS

13 - 17 maj

Poniedziałek (1019 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni(40g) [zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], serek śmietankowy(20g)[zawiera mleko], ogórek(10g), pomidor(15g), herbata żurawinowa(150g). (291 kcal)

II Śniadanie: Pomarańcza(50g)(22kcal)

Obiad: Krupnik z kaszą jęczmienną(250g)[zawiera gluten, seler], makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym(250g)[zawiera gluten, mleko], kompot(150g). (520kcal)

Podwieczorek: Strucla serowa(60g) [zawiera gluten, jaja, mleko], Herbata z sokiem malinowym(150g) (186 kcal)

Wtorek (1030 kcal)

Śniadanie: Płatki czekoladowe na mleku(150g)[zawiera gluten, mleko], weka(30g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], polędwica sopocka(15g), ogórek(10g), herbata żurawinowa (150g). (280 kcal)

II Śniadanie: Jabłko(50g) (23 kcal)

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką(250g)[zawiera seler, gluten, mleko, jaja], gotąbki z ryżem bez zawijania w sosie pomidorowym(160)[zawiera gluten, mleko, jaja], bukiet warzyw gotowany na parze(90g), kompot(150g). (535 kcal)

Podwieczorek: Gofry z dżemem wiśniowym niskosłodzonym(60g)[zawiera gluten, mleko, jaja], sok jabłkowy(100g). (192 kcal)

Środa (1049 kcal)

Śniadanie: Chleb wieloziarnisty(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g) [zawiera mleko], ser żółty(15g)[zawiera mleko], pomidor(15g), rzodkiewka(10g), herbata żurawinowa/kakao(150g) [zawiera mleko]. (295 kcal)

II Śniadanie: Gruszka (50g) (27 kcal)

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem(250g)[zawiera seler, mleko], ziemniaki(100g)[zawiera mleko], kotlet mielony smażony(70g) [zawiera jaja, gluten], surówka z buraczków(70g)[zawiera seler, gorczycę, mleko], kompot(150g)(545 kcal)

Podwieczorek: Kisiel owocowy(150g), jabłko(50g), chrupki kukurydziane(15g). (182 kcal)

Czwartek (1079 kcal)

Śniadanie: Bułka kajzerka(30g)[zawiera gluten], masło(5g) [zawiera gluten], parówki z szynki wieprzowej(40g), ogórek(10g), domowy ketchup(5g), herbata z sokiem malinowym(150g) (322 kcal)

II Śniadanie: Banan (50g) (48 kcal)

Obiad: Zalewajka z ziemniakami(250g)[zawiera seler, gluten, mleko], pierogi z farszem mięsny z dodatkiem słodkiej kapusty z cebulką(160g)[zawiera gluten, jaja], kompot(150g) (541 kcal)

Podwieczorek: Chałka(30g)[zawiera gluten, mleko], masło(5g)[zawiera mleko], konfitura owocowa(10g), herbata z dzikiej róży(150g). (168 kcal)

Piątek (1002 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenny z ziarnami zbóż(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], dietetyczna pasta z jaj ze szczypiorkiem i serkiem wiejskim(25g)[zawiera jaja, mleko], pomidor(15g), herbata z cytryną/kawa zbożowa(150g) [zawiera mleko, gluten]. (294 kcal)

II Śniadanie: Melon(50g) (18 kcal)

Obiad: Zupa grochowa z makaronem(250g)[zawiera seler, gluten, mleko], ziemniaki puree(100g)[zawiera mleko], paluszki z fileta z mintaja pieczone w piecu(70g)[zawiera rybę, jaja, gluten], surówka z marchewki i jabłka(70g)[zawiera seler, mleko], kompot(150g)(528 kcal)

Podwieczorek: Bułka kajzerka(30g)[zawiera gluten], krem czekoladowo-orzechowy(10g)[zawiera orzechy, mleko], herbata żurawinowa(150g). (162 kcal)

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

