

JADŁOSPIS

1– 5 lipiec

Poniedziałek (987 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenny(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], serek śmietankowy naturalny(15g)[zawiera mleko], pomidor(15g), papryka(10g), herbata z cytryną(150g). (290 kcal)

II Śniadanie: Pomarańcza(50g)(22kcal)

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: Chleb pszenno-żytni(40g)[zawiera gluten], masło(5g)[zawiera mleko], schab gotowany(15g), ogórek(10g), herbata owocowa(150g) (178 kcal)

Wtorek (1018 kcal)

Śniadanie: Miodowe kólecčka z mlekiem(150g)[zawiera gluten, mleko], weka(30g)[zawiera gluten] z masłem(5g) [zawiera mleko], szynka wieprzowa(15g), pomidor(15g), herbata z sokiem z dzikiej róży(150g). (315kcal)

II Śniadanie: Gruszka(50g)(27 kcal)

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem(250g)[zawiera seler, mleko], puree ziemniaczane(100g) [zawiera mleko], sznycel wieprzowy(70g)[zawiera jaja, gluten], marchewka zasmażana(70g)[zawiera mleko, gluten], kompot (150g). (518 kcal)

Podwieczorek: Jogurt z owocami(150g)[zawiera mleko], wafle ryżowe(10g). (158 kcal)

Środa (1002 kcal)

Śniadanie: Chleb graham(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g) [zawiera mleko], pasztet pieczony(15g), ogórek kiszony(10g), pomidor(15g), herbata owocowa/kawa zbożowa(150g)[zawiera mleko, gluten]. (287 kcal)

II Śniadanie: Arbuz(50g) (18 kcal)

Obiad: Żurek z ziemniakami(250g)[zawiera seler], pierogi z owocami i jogurtem(160g)[zawiera mleko, jaja, gluten], kompot(150g) (526 kcal)

Podwieczorek: Słodka bułeczka z budyniem(60g)[zawiera mleko, jaja, gluten], sok jabłkowy(100g). (192 kcal)

Czwartek (1044 kcal)

Śniadanie: Chleb wieloziarnisty(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], szynka drobiowa(15g), ogórek(15g), rzodkiewka(10g), herbata z cytryną/kakao(150g) [zawiera mleko]. (287 kcal)

II Śniadanie: Banan(50g)(48 kcal)

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką(250g)[zawiera gluten, seler], puree ziemniaczane(100g)[zawiera mleko], gulasz z szynki wieprzowej[zawiera gluten], surówka z buraczków(70g)[zawiera mleko, seler, jaja, gorczyca], kompot(150g) (549 kcal)

Podwieczorek: Bułka kajzerka(30g)[zawiera gluten], krem czekoladowy(10g)[zawiera orzechy, mleko], herbata żurawinowa(150g). (160 kcal)

Piątek (1001 kcal)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni(40g)[zawiera gluten] z masłem(5g)[zawiera mleko], ser mozzarella(15g)[zawiera mleko], ogórek(15g), pomidor(15g), herbata z cytryną(150g). (271 kcal)

II Śniadanie: Jabłko (50g) (23 kcal)

Obiad: Zupa grochowa z makaronem(250g)[zawiera seler, gluten], ziemniaki puree(100g)[zawiera mleko], paluszki rybne z fileta z mintaja pieczone w piecu(70g)[zawiera rybę, jaja, gluten], surówka z białej kapusty „colesław”(70g)[zawiera jaja, gorczycę, mleko], kompot(150g) (521 kcal)

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

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

