

JADŁOSPIS

05-09.05	Śniadanie /min.350kcal/	Obiad /min.420kcal/	Podwieczorek /min.140kcal/
Poniedziałek	Pieczycwo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), szynka wp 10g, ser żółty (mleko) 10g, pomidor, ogórek 25g, kakao na mleku (mleko) 100ml 350kcal	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, ogórek kiszony) <u>Gulasz wieprzowy 60g, kasza jęczmak (gluten) 100g, fasolka szparagowa z sezamem 40g, Woda mineralna z cytryną 100ml</u> 420 kcal	Budyń waniliowy 100g (mleko) Melon 60g 141 kcal
Wtorek	Płatki ovisane na mleku 120g (gluten, mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), wędlna drobiowa 10g (produkt pochodny mleka), pasta z twarogu i rzodkiewki 15g (produkt pochodny mleka), pomidor, ogórek 25g, herbata owocowa 100ml 359 kcal	<u>Zupa rosół z makaronem 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, por, mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) <u>Kotlet mielony 60g (gluten, jaja), ziemniaki 100g (gluten), surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchwi z dresingiem 50g, Woda mineralna 100ml</u> 432 kcal	Jogurt naturalny z truskawkami (mleko, truskawki) 100g Jabłko 1/2 143 kcal
Środa	Pieczycwo mieszane pszenno -żytnie 40g masło 10g (produkt pochody mleka), pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 15g, jajko na twardo 30g, mix sałat i pomidor 25g, mleko do picia 100ml 352 kcal	<u>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, mleko) 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, śmietana 18% (mleko), makaron, pomidory, przyprawy) <u>Kopytka ziemniaczane 150g z cynamonem i jogurtem naturalnym 50g (gluten, jaja, mleko), Woda mineralna 100ml</u> 421 kcal	Salatka owocowa (jabłko, pomarańcza, arbuzy) 80g Herbatnik 2szt 146 kcal
Czwartek	Kasza manna na mleku 120g (gluten, mleko 3,2%), pieczywo mieszane 40g (produkt zawiera pszenice), masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g, dżem owocowy 15g, ogórek i pomidor 25g, herbata ziołowa 100ml 360 kcal	<u>Zupa krem z dyni z pestkami słonecznika 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, seler , pietruszka, dynia, śmietana 18%-produkt pochodny mleka , pestki słonecznika, natka pietruszki) <u>Ryż paraboliczny 100g z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 100g, Kompot owocowy 100ml</u> 422 kcal	Koktajl czekoladowy z jabłkiem na bazie jogurtu naturalnego (mleko) 100g Chrupiek kukurydziany 10g 149 kcal
Piątek	Pieczycwo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), pasta z białej fasoli z ziołami i szczypiorkiem (jaja) 15g, mix wędlin 10g, pomidor i ogórek kiszony 25g, kakao na mleku (mleko) 100ml 353 kcal	<u>Zupa neapolitańska z makaronem i natką 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, seler , por, pietruszka, ser żółty (mleko), natka pietruszki) <u>Kotleciki z fileta z morszczuka 60g (ryba, gluten, jaja), ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, marchwi i koperku 50g, Woda mineralna z cytryną 00ml</u> 438 kcal	Galaretka owocowa z czerwoną/ czarną porzeczką 100g Biskopci (gluten) 2szt 150 kcal