

Jadłospis

16-20.06	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), wędlina drobiowa 10g, dżem 15g, pomidor, sałata 25g, kakao na mleku 100ml 350,5 kcal	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (wywar na mięsie drobiowym, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, seler , cebula, por, pietruszka) <u>Makaron fusilli 100g ze szpinakiem i serem mozzarella 100g (gluten, jajaj, mleko)</u> , Woda mineralna z cytryną 100ml 422 kcal	Kisiel owocowy z jogurtem naturalnym (mleko) 120g Jabłko 70g 140 kcal
Wtorek	Płatki owsiane na mleku 120g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), serek biały do smarowania 15g z rzodkiewką (produkt pochodny mleka), ogórek i papryka 25g, herbata miętowa 100ml 365 kcal	Zupa zacierkowa 250ml (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna (gluten)) Filet z kurczaka z tymiankiem obtaczany w płatkach kukurydzianych 60g (gluten, jaja), ziemniaki 100g, sałatka coleslaw (marchew, kapusta, por, majonez) 50g, Woda mineralna z pomarańczą 100ml 441 kcal	Pudding jaglany z jabłkami prażonymi 140g (kasza jaglana, mleko , owoce sezonowe) Biszkopt 2szt 174 kcal
Środa	Pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), szynka gotowana 10g, pasta z ciecierzycy z prażonym słonecznikiem 15g (ciecierzyca, cebula, ogórek, słonecznik, olej rzepakowy), sałata lodowa i ogórek 25g, mleko do picia 100ml 350 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler) 250ml (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, pomidory, natka, przyprawy) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (gluten, jaja, mleko) 2szt, Woda mineralna z cytryną 100ml 437 kcal	Banan Wafelek ryżowy 1szt 140 kcal
Czwartek			
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), twarożek ze szczypiorkiem 15g, ser żółty 10g, (produkt pochodny mleka), pomidor i ogórek kiszony 25g, kakao na mleku 100ml 351 kcal	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchew, pomidory, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 18% - produkt pochodny mleka , grzanki pszenne – zawiera pszenice) Filet z mintaja panierowany 60g (ryba , produkt zawiera pszenice i jajo), Ziemniaki gotowane 100g, mizeria z ogórków, jogurt naturalny 50g, Woda z cytryną 100ml 440 kcal	Kremowy serek twarogowy (mleko) z musem mango posypyany wiórkami kokosowymi 100g Herbatnik 1szt 171 kcal