

Jadłospis

20.01-24.01	Śniadanie /min.350kcal/	Obiad /min. 420 kcal/	Podwieczorek /min. 140 kcal/
Poniedziałek	Pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, (produkt pochodny mleka), szynka gotowana 1pl, pomidor i ogórek 20g, kakao na mleku 100ml 351 kcal	Zupa brokułowo-kalafiorowa z ziemniakami 250ml (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, brokuty, kalafior, marchew, seler , pietruszka) Potrawka z kurczaka 100g (pierś z kurczaka, marchew, papryka, groszek zielony, seler , natka pietruszki, mąka (gluten)) , Kasza jęczmienna mazurska (gluten) 100g, Woda mineralna 100ml 453 kcal	Jabłko 70g Herbatniki 2szt (produkt zawiera pszenice i jaja) 140 kcal
Wtorek	Płatki ryżowe na mleku 3,2% 120ml, pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser mozzarella 1pl, (produkt pochodny mleka), szynka wp 1pl, papryka i sałata lodowa 20g, herbata malinowa 100ml 350,8 kcal	Zupa rosół z makaronem 250ml (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, por, natka, makaron (pszenica)) Gotówki bez zawijania 70g w sosie pomidorowym 30g (jaja, pszenica), Ziemniaki gotowane 100g Woda mineralna 100ml 573 kcal	Budyń czekoladowy (mleko) 120g, Pomarańcza w cząstki 70g 141,7 kcal
Środa	Płatki żytnie na mleku 3,2% 120ml, pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochodny mleka), dżem owocowy 10g, pasta z twarogu (mleko) ze szczypiorkiem 15g, papryka i ogórek 20g, herbata owocowa 100ml 352 kcal	Zupa grysikowa 250ml (wywar warzywno-mięsny, ziemniaki, marchew, seler , por, pietruszka, natka, kasza manna (gluten)) Ryż paraboliczny 100g, z jabłkiem prażonym, jogurtem naturalnym (mleko), brzoskwiniami 100g, Woda mineralna z cytryną 100ml 444 kcal	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 120g Wafle pszenne 1szt 140,5 kcal
Czwartek	Pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), pasta drobiowo-warzywna 15g, pomidor, rzodkiewka 20g, kakao na mleku 100ml 350,5 kcal	Zupa z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) 250ml (wywar na mięsie wieprzowym, ziemniaki, kalafior, marchew, seler , pietruszka, por) Zraziki ze schabu 60g w sosie pieczeniowym 20g, ziemniaki gotowane 100g, surówka z marchewki, pora, ogórka kiszzonego z jogurtem naturalnym (mleko) 50g, Kompot owocowy 100ml 437 kcal	Kisiel z owocami leśnymi i jogurtem naturalnym 140g (produkt pochodny mleka), chrupek kukurydziany 2szt 140,1 kcal
Piątek	Płatki jęczmienne na mleku 120ml, pieczywo mieszane pszenno -żytnie 40g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta rybna z jajkiem i szczypiorkiem (makreła, jaja , szczypiorek, pasta pomidorowa, majonez) 15g, ser żółty 1pl, pomidor i ogórek kiszony 20g, herbata owocowa 100ml	Krem marchewkowy 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchewka, ziemniaki, seler , pietruszka, por, mleko , śmietana 18%-produkt pochodny mleka) Pulpecik rybny z dorsza 60g w sosie koperkowym 10g z pieca konwekcyjnego (zawiera pszenice i jajko), ziemniaki gotowane 100g, surówka z buraczków 50g, Woda mineralna z cytryną 100ml	Jogurt naturalny (mleko) z truskawkami 140g, biszkopciki 2szt (pszenica) 142,2 kcal

Jadłospis

	353 kcal	421 kcal	
--	----------	----------	--

Opracował: Dietetyk Natalia Mejer