

Jadłospis

| 24-28.03 | Śniadanie /min.350kcal/ | Obiad /min. 420 kcal/ | Podwieczorek /min. 140 kcal/ |
|---------------------|---|---|--|
| Poniedziałek | Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), wędlina drobiowa 1pl, dżem 15g, pomidor, sałata 20g, kakao na mleku 100ml | Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (wywar na mięsie wieprzowym, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, zacierka - produkt zawiera jajo i mąkę pszenną) Makaron fusilli 100g z kurczakiem i pesto szpinakowym 100g (filet z piersi z kurczaka, szpinak, cebula, fasolka szparagowa cięta, śmietana 18%-produkt pochodny mleka), Woda z cytryną 100ml | Kisiel owocowy z jogurtem naturalnym (mleko) 140g Jabłko 80g |
| Wtorek | Płatki jaglana na mleku 120g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), ser żółty 1pl (produkt pochodny mleka), serek biały do smarowania 15g z rzodkiewką (produkt pochodny mleka), ogórek i papryka 20g, herbata miętowa 100ml | Zupa zacierkowa 250ml (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna (gluten)) Szynka w sosie własnym 60g (gluten, jaja), Ziemniaki 100g, Surówka z białej kapusty, marchwi i pora, natka pietruszki, olej rzepakowy 50g, Kompot owocowy 100ml | Pudding jaglany z jabłkami prażonymi 140g (kasza jaglana, mleko , owoce sezonowe) Biszkopt 2szt |
| Środa | Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), szynka gotowana 1pl, pasta z ciecierzycy z prażonym słonecznikiem 15g (ciecierzyca, cebula, ogórek, słonecznik, olej rzepakowy), sałata lodowa i ogórek 20g, mleko do picia 100ml | Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, ziemniaki, buraki, marchew, seler , pietruszka, masło 82%, fasolka, koperek) Naleśniki z serem białym (mąka pszenna (gluten), mleko, jaja , ser biały, jogurt naturalny (mleko) 1szt, Woda mineralna 100ml | Melon, arbuź 100g Bułka chałka z dżemem 1szt |
| Czwartek | Płatki owsiane na mleku 120g (płatki owsiane, mleko 3,2% , cukier), pieczywo mieszane 40g (produkt zawiera pszenice), masło 10g (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 1pl, dżem owocowy 15g, sałata lodowa i pomidor 20g, herbata koperkowa 100ml | Zupa z zielonych warzyw 250ml (wywar warzywno-drobiowy, marchew, seler , pietruszka, brokuł, cukinia, groszek zielony) Filet z kurczaka z tymiankiem obtaczany w płatkach owsianych 60g z piersi kurczaka (zawiera jaja), Ziemniaki 100g, Sałatka coleslaw (marchew, kapusta, por, majonez) 50g, Woda mineralna 100ml | Sałatka owocowa (jabłko, brzoskwinia, banan) 80g z jogurtem naturalnym (mleko) 50g Chrupki kukurydziane 2szt |
| Piątek | Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, masło 10g (produkt pochody mleka), pasta z grillowanego fileta z dorsza z zielonym groszkiem i jajkami 15g, ser żółty 1pl, (produkt pochodny mleka), pomidor i ogórek kiszony 20g, kakao na mleku 100ml | Zupa krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 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, Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchwi 50g (produkt zawiera mąkę pszenną), Kompot owocowy 100ml | Kremowy serek twarogowy (mleko) z musem mango posypyany wiórkami kokosowymi 100g Herbatnik 1szt |

Jadłospis

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Opracował: Dietetyk Natalia Mejer