

Jadłospis

14.06.2021 – 18.06.2021 r.

Data	I śniadanie godz. 8.30	II śniadanie godz 11.00	Obiad godz. 14.00	składniki pokarmowe
Pn . 14.06. 21	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane, sałata, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek	Budyń z musem wiśniowym, ciasteczka zoo, banan / truskawka	Zupa koperkowa, kasza gryczana, gulasz wołowy, buraczki duszone, kalarepka do chrupania kompot	B.42 g T. 40 g W.135 g.
	wart energ. 235 kal	wart energ. 210	wart energ. 495 kal	940 kcal
	Alergeny [1, 7]	[1, 3, 7]	[1, 3, 7, 9]	
Wt . 15.06. 21	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka gotowana, sałata, ogórek, papryka, szczypiorek	Talerz owoców, chrupojadki	Krupnik, makaron z serem i śmietanką, truskawki, kompot	B.39g T. 46 g W.152 g.
	wart energ. 210 kcal	wart energ. 275	wart energ. 490 Kal	975 kcal
	Alergeny [1, 3, 7]	[1, 7]	[1, 7, 9]	
Śr . 16.06. 21	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane, masło, warzywa	Galaretka z owocami, biszkopty	Zupa z soczewicy, ziemniaki, kotlet z piersi kurczaka, marchewka oprószana, mizeria z jogurtem, kompot	B.40 g T. 39 g W.154 g.
	wart energ. 260 kcal	wart energ. 195	wart energ. 460 kcal	915kcal
	Alergeny [1, 7]	[1, 7]	[1, 3, 7, 9]	
Czw . 17.06. 21	Kakao, pieczywo mieszane, masło, schab pieczony, sałata, pomidor, ogórek, szczypiorek	Owocowa kanapka; rogalik z masłem, arbus, kiwi, melon	Botwinka, ziemniaki, ryba smażona, surówka z młodej kapusty, kalafior z wody, kompot	B.30 g T. 38 g W.148 g.
	wart energ. 226 kcal	wart energ. 203	wart energ. 518 Kal	947 kcal
	Alergeny [1, 7]	[1, 7]	[1, 3, 7, 9]	
Pt . 18.06. 21	Kawa mleczna, pieczywo mieszane, masło, polędwica sopocka, sałata, rzodkiewka, papryka, szczypiorek	Ryż na mleku z polewą jagodową, jabłko	Zupa jarzynowa z młodą kapustą, naleśniki z serem i jogurtem, truskawki / borówki, kompot	B.32 g T. 25 g W.130 g.
	wart energ. 280 kcal	wart energ. 190	wart energ. 506 kcal	976 kcal
	Alergeny [1, 7]	[1, 7]	[1, 3, 7, 9]	

Herbaty ziołowe, owocowe I i II śniadanie

Jadłospis może ulec zmianie.

