



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 08.04.2024	Chleb baltonowski (60g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Szynka wieprzowa (20g) Ogórek zielony (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1B,7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Ryż z sosem truskawkowo jogurtowym (100g) /7/ Kompot owocowy (130g)	Półkruche koperty z jabłkiem i brzoskwinia /1A,3/ Herbata owocowa (130g)	E: 933kcal B: 33g T: 25g W: 149g
Wtorek 09.04.2024	Płatki kukurydźdane na mleku (150g) /7/ Chleb jaglany (30g) /1A,11/ Masło (5g) /7/ Dżem z kawałkami owoców niskosłodzony (10g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (180g) /1A,3/ Potrawka z kurczaka (60g) Kasza bulgur parzona (30g) /1A/ Warzywa parowane (brokuł, kalafior, marchew) (50g) Melisa z pomarańczą (130g)	Jogurt z kawałkami owoców	E: 832kcal B: 40g T: 23 g W: 114g
Środa 10.04.2024	Chleb wieśniak (60g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Połędwica drobiowa (20g) Papryka zielona (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1B,7/	Zupa cebulowa z ziemniakami (180g) Kluski śląskie z masłem /1A,3/ Surówka z marchewki i jabłka (40g) Kompot owocowy (130g)	Ciastko zbożowe z morelą (10g) /1A/ Jabłko (60g) Czekolada na mleku /7/	E: 872kcal B: 26g T: 26g W: 139g
Czwartek 11.04.2024	Płatki owsiane na mleku (150g) /1C,7/ Chleb graham (30g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Jajko (40g) /3/ Rzodkiewka (40g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa z marchewką, groszkiem i makaronem (180g) /1A,3/ Kotlety mielone z szynki wieprzowej (90g) /1A,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Buraczki z cebulką (40g)	Galaretka z owocami (100g) Bawarka (130g) /7/	E: 887kcal B: 47g T: 31g W: 109g
Piątek 12.04.2024	Chleb kukurydziany (60g) Masło (5g) /7/ Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem (20g) /4,7/ Słupki papryki do chrupania (40g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (180g) /1A/ Jajko w sosie koperkowym (60g) /1A,3/ Ziemniaki (70g) Kalarepa do chrupania (30g) Sok naturalny 100%	Mus owocowo jogurtowy (150g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g)	E: 832 kcal B: 38g T: 24g W: 114g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:

Paulina Dżugaj- intendent

Paulina Dżugaj