



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 01.07.2024	Chleb baltonowski (60g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Kiełbasa krakowska z fileta (20g) Papryka czerwona (40g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną jogurtem naturalnym (180g) /7/ Naleśniki z białym serem i dżemem niskosłodzonym z kawałkami owoców leśnych (200g) /1A,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Mus bananowo morelowy (150g) Herbatniki (10G) /1A,3/	E: 890 kcal B: 40g T: 20g W: 138g
Wtorek 02.07.2024	Płatki owsiane na mleku (150g) /1C,7/ Chleb graham (30g) /1A,1B/ Masło (5g) /7/ Serek ziołowy Almette (10g) /7/ Rukola (10g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Barszcz czerwony z makaronem (180g) /1A,3/ Duszona pierś z kurczaka w ziołach (60g) Pieczone frytki (70g) Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g) Herbata miętowa (130g)	Serek waniliowy (150g) /7/ Jabłko (60g)	E: 846kcal B: 38g T: 31g W: 105g
Środa 03.07.2024	Chleb wieśniak (60g) /1AB/ Masło (5g) /7/ Szynka delikatna z kurczaka (20g) Sałata zielona (5g) Ogórek zielony (30g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Zupa kartoflanka z pomidorem i bazylią (180g) Kotlety z kaszy manny z bitą śmietaną i owocami (150g) /1A,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z musli (150g) /1ABC,7/ Banan (60g)	E: 924 kcal B: 36 g T: 20g W: 158 g
Czwartek 04.07.2024	Zupa mleczna z makaronem (150g) /1A,3,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1AB,11/ Masło (5g) /7/ Miód naturalny (5g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa rosółowa z lanym ciastem i natką pietruszki (180g) /1A,3/ Schab w sosie pieczeniowym (60g) Kasza bulgur (30g) /1A/ Marchew z groszkiem na ciepło (40g) Herbata z owoców leśnych (130g)	Arbuz (300g) Biszkopty (10g) /1A,3/ Bawarka (130g) /7/	E: 983kcal B: 45g T: 24g W: 151g
Piątek 05.07.2024	Chleb ze słonecznikiem (60g) /1A,11/ Masło (5g) /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g) /3/ Papryka w słupkach do chrupania (30g) Ciepłe mleko (130g) /7/	Zupa z fasolką szparagową i makaronem (180g) /1A,3/ Pieczony dorsz w panierce (90g) /1A,3,4/ Młode ziemniaki z koperkiem (70g) Kapusta kiszona z marchewką (40g) Sok naturalny 100% (130g)	Koktajl malinowy na kefirze (130g) /7/ Pączki kukurydziane (5g)	E: 910kcal B: 46 g T: 32 g W: 116g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:

Paulina Dzugaj- intendent

Dzugaj Paulina