

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 R.		
ŚNIADANIE:		
Energia (kcal): 192 Białko (g): 6,6 Tłuszcz (g): 9,5 Węglowodany (g):20,9	Chleb pszenny, Chleb graham, Masło, Szynka wieprzowa, Ser żółty, Pomidor Herbata owocowa Owoc	gluten, mleko,
OBIAD:		
Energia (kcal): 131 Białko (g): 8,0 Tłuszcz (g): 0,9 Węglowodany (g): 29,8	ZUPA ZALEWAJKA (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), ziemniaki, boczek, śmietana, natka pietruszki, żurek, koperek przyprawy)	mleko, seler
Energia (kcal): 587 Białko (g): 18,9 Tłuszcz (g): 25,8 Węglowodany (g): 71,1	PIEROGI Z MIĘSEM (mąka pszenna, masło, mięso wieprzowo- wołowe, jajko, cebula, przyprawy, olej)	gluten, jajo
Kompot wieloowocowy		
PODWIECZOREK:		
Energia (kcal): 207 Białko (g): 6,9 Tłuszcz (g): 7,65 Węglowodany (g): 27,9 Błonnik (g): 1,05	Jogurt owocowy	gluten, mleko
WTOREK 23.04.2024 R.		
ŚNIADANIE:		
Energia (kcal): 257,5 Białko (g): 3,3 Tłuszcz (g): 10,8 Węglowodany (g):38,3	Chleb pszenny, Chleb słonecznikowy, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, Szynka drobiowa, Masło, Pomidor Herbata owocowa Owoc	gluten, mleko
OBIAD:		
Energia (kcal): 121 Białko (g): 3,3 Tłuszcz (g): 3,1 Węglowodany (g): 23,9	GRYSIKOWA Z JARZYNAMI (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), masło, natka pietruszki, przyprawy, kasza manna)	mleko, seler
Energia (kcal): 509 Białko (g): 34,3 Tłuszcz (g): 12,9 Węglowodany (g): 66,9	PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z ZIEMNIAKAMI (łopatka wieprzowa, jajo, cebula, bagietka, pieczarki, śmietana, czosnek , bułka tarta, przyprawy, ziemniaki)	gluten, jajo, mleko
Energia (kcal): 108 Białko (g): 2,0 Tłuszcz (g): 4,7 Węglowodany (g): 16,5	COLESŁAW (BIAŁA KAPUSTA) (biała kapusta, marchew, jabłko, cebula, papryka, majonez, sok z cytryny, śmietana, cukier, sól, pieprz)	mleko
Kompot wieloowocowy		
PODWIECZOREK:		
Energia (kcal): 207 Białko (g): 6,9 Tłuszcz (g): 7,65 Węglowodany (g): 27,9 Błonnik (g): 1,05	Budyń z ciasteczkami	gluten, mleko

ŚRODA 24.04.2024 R.		
ŚNIADANIE: Energia (kcal): 294,7 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 17,5 Węglowodany (g): 27,2	Chleb pszenny, Chleb słonecznikowy, Masło, Parówka wieprzowa, Ogórek konserwowy Herbata czarna z sokiem z malinowym Owoc	gluten, mleko
OBIAD:		
Energia (kcal): 125 Białko (g): 5,5 Tłuszcz (g): 2,3 Węglowodany (g): 24,4	KALAFIOROWA Z ZIMNIAKAMI (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), kalafior, ziemniaki, śmietana, koperek, przyprawy)	mleko, seler
Energia (kcal): 435 Białko (g): 11,2 Tłuszcz (g): 5,5 Węglowodany (g): 87,8	MAKARON Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CUKREM (makaron, jabłka, rodzynki, cukier, cynamon, olej rzepakowy, sól)	gluten
Kompot wielowowocowy		
PODWIECZOREK: Energia (kcal): 400 Białko (g): 6,0 Tłuszcz (g): 23 Węglowodany (g): 45 Błonnik (g): 2	Rogalik maślany croissant	gluten, jajo
CZWARTEK 25.04.2024 R.		
ŚNIADANIE: Energia (kcal): 257,5 Białko (g): 3,3 Tłuszcz (g): 10,8 Węglowodany (g): 38,3	Bułka pszenna, miód, powidła, masło Kakao Owoc	gluten, mleko
OBIAD:		
Energia (kcal): 134 Białko (g): 6,6 Tłuszcz (g): 5,0 Węglowodany (g): 20,2	KREM Z ZIELONYCH WARZYW Z GROSZKIEM PTYSIOWYM (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), brokuł, groszek konserwowy, zielona papryka, fasolka szparagowa zielona, koperek, przyprawy, groszek ptysiowy: mąka pszenna, masło, jajo)	gluten, jajo, mleko, seler
Energia (kcal): 465 Białko (g): 26,8 Tłuszcz (g): 24,8 Węglowodany (g): 36,6	PAŁKI DROBIOWE Z ZIEMNIAKAMI (nóżki drobiowe, ziemniaki, oliwa z oliwek, przyprawy)	-
Energia (kcal): 82 Białko (g): 1,2 Tłuszcz (g): 0,3 Węglowodany (g): 17,9	MARCHEWKOWA Z JABŁKIEM (marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier)	-
Kompot wielowowocowy		
PODWIECZOREK: Energia (kcal): 142,5 Białko (g): 5,25 Tłuszcz (g): 4,05 Węglowodany (g): 19,8 Błonnik (g): 0,3	Sernik na zimno z biszkoptem	Mleko
PIĄTEK 26.04.2024 R.		
ŚNIADANIE: Energia (kcal): 241 Białko (g): 5,3 Tłuszcz (g): 7,3 Węglowodany (g): 16,2	Chleb pszenny, Chleb graham, Masło, Sałatka jarzynowa, Serek topiony Herbata malinowa	gluten, mleko,

	Owoc	
OBIAD:		
Energia (kcal): 115 Białko (g): 4,4 Tłuszcze (g): 2,4 Węglowodany (g): 22,5	KOPERKOWA Z ZACIERKĄ (ziemniaki, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), śmietana, koperek, przyprawy, zacierka: mąka pszenna, jajo)	gluten, jajo, mleko, seler
Energia (kcal): 444 Białko (g): 29,4 Tłuszcze (g): 12,9 Węglowodany (g): 55,7	RYBA KOSTKA PANIEROWANA Z ZIEMNIAKAMI (filet z dorsza, mąka pszenna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy, ziemniaki)	gluten, jajo, ryba
Energia (kcal): 92 Białko (g): 1,5 Tłuszcze (g): 5,3 Węglowodany (g): 8,6	KISZONA KAPUSTA (kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa z oliwek, cukier)	-
Kompot wielowowocowy		
PODWIECZOREK: Energia (kcal): 292 Białko (g): 9,5 Tłuszcz (g): 6,7 Węglowodany (g): 48,4 Błonnik (g): 1,1	Ciasto drożdżowe	Mleko, gluten, jajo