

Jadłospis

Poniedziałek, 10.06.2019

I ŚNIADANIE: PIECZYWO MIESZANE(50g)124kcal,3,38biał.,2,25 tł.,24,45węgl.)Z MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07biał.,4,2tł.,0,07węgl), WĘDLINA(30g)(40,1kcal.,4,8biał.,2,9tł.,1,8węgl), OGÓREK ZIELONY(20gr)(2,2kcal,0,1 biał,0,4 węgl)KAWA NA MLEKU(160ML)(80kcal,4,3 biał.,3,1tł.,7,2 węgl) ,HERBATA,MARCHEWKA DO CHRUPANIA(25gr)(5,5kcal.0,3 biał.,1,8 węgl).

Alergeny:mleko

pieczywo

OBIAD: ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (250ML)(wywar warzywno-drobiowy,śmietana,kalafior,ziemniaki)-(120,0 kcal.,5,1 biał.,2,6tł.,16,3węgl),KUSKI LENIWE (140 gr), mąka(40 gr,138,0 kcal,3,5 biał,0,5 tł,30,1 węgl) twaróg półtłusty(70 gr,97,05 kcal,13,6 biał,3,4 tł,2,71 węgl)ziemniaki(30 gr,23,4 kcal,0,6biał,0,03 tł5,9 węgl),masło(5 gr,32,1 kcal,0,05 biał,3,5 tł0,05 węgl)KOMPOT WIELOOWOCOWY(200ML)(35,0kcal,0,1biał.,0,1tł.,7,8węgl),BRZOSKWINI E Z PUSZKI(50gr,34,0 kcal 0,2 biał,0,05 tł,6,7 węgl)

Alergeny:mąka

jajka

PODWIECZOREK: SOK JABŁKOWY(130 ml,57,0 kcal,0,3 biał,13,0 węgl)(10gr,20,1 kcal,7,8 węgl),KŁÓLECZKA KUKURYDZIANE(4gr,13,2 kcal,0,26biał,0,15tł,2,6węgl),OWOCE.

Jadłospis

Wtorek, 11.06.2019

I ŚNIADANIE: CHAŁKA(60gr,170,2kcal,4,8biał,3,2tł,31,2węgl)Z
MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07biał,4,2tł,0,07węgl,DŻEM Z OWOCÓW
LEŚNYCH()10gr,15,2kcal,0,1biał,4,3węgl),KAKAO(160ML,(80kcal,4,3biał,3,1tł,7,2
węgl),HERBATA,,MARCHEWKA DO CHRUPANIA(25gr)(5,5kcal,0,3biał,1,8węgl).

Alergeny:mleko

pieczywo

OBIAD: ZUPA KPOERKOWA Z RYŻEM(250ml,warzywa mieszane50 gr19,0 kcal,0,2
biał,0,2 tł,3,8 wegl,koperek 35 gr,24,0kcal,0,9 biał,0,1 tł,4,9 wegl,ryż 20 gr,70, kcal,1,3
biał,0,1 tł,15,8 wegl,śmietana10 gr,23,0 kcal,0,7 biał,1,8 tł,0,9 wegl,mięso drobiowe(10 gr,7,5
kcal,14,0 biał,2,0 tł))KOTLET MIELONY(60gr)mięso wieprzowe 154,2kcal,9,6biał,132,0
tł.,bułka
tarta10gr,34,7kcal.,1,0biał,0,2tł,7,8węgl,olej15gr-128,4kcal.,15tł.jajka(10gr-13,6kcal.1,26biał
,0,9tł,0,06węgl)SUROWKA Z MARCHEWKI I ANANASA(marchewka 60 gr ,10,5 kcal,1,0
biał,1,5 węgl,ananas 4 gr,10,8 kcal,0,08 biał,2,88 węgl,śmietana 5 gr,35,70 kcal,0,1 biał,3,95
tł,0,1 wegl)ZIEMNIAKI(170gr,12,05 kcal,1,2 biał,0,3 tł,27,9 węgl),KOMPOT
WIŚNIOWY(200ML).

PODWIECZOREK: GALARETKA OWOCOWA -TRZY SMAKI(180 gr,100,0 kcal,3,7
biał,21,01 wegl) Z BITĄ ŚMIETANĄ(20 gr,57,4 kcal,0,4 biał,6,0 tł,0,6 węgl),OWOCE.

Jadłospis

Środa, 12.06.2019

I ŚNIADANIE: PIECZYWO MIESZANE(50g)124kcal,3,38biał.,2,25 tł.,24,45węgl.)Z MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07 biał.,4,2tł.,0,07węgl),PASTA Z WĘDLINY I JAJKA(30g)(54,1kcal.,5,05 biał,3,8 tł,1,8węgl),POMIDOR(20gr 3,6 kcal,0,2biał.,0,1 tł.,1,2węgl)KAWA NA MLEKU(160ML)(80kcal,4,3 biał.,3,1 tł.,7,2 węgl) ,HERBATA,MARCHEWKA DO CHRUPANIA(25gr)(5,5kcal.0,3 biał.,1,8 wegl).

Alergeny:mleko

pieczywo

jajka

OBIAD: ZUPA PIECZARKOWA(250ML)(warzywa mieszane 50 gr,21,0 kcal,0,28 biał,0,1 tł,1,8 węgl,masło 2 gr 18,0 kcal,4,0 tł,śmietana 10 gr 33,1 kcal,0,26 biał,3,53 tł,0,36 węgl,pieczarki50 gr, 150kcal.,2,9biał.,8,2 tł.,12,4węgl)Z MAKARONEM(25gr)-(74,2kcal.,2,9biał.,0,8tł.,18,8węgl),KURCZAK PIECZONY(60gr 68,2 kcal,14,0 biał,0,8 tł,.)ZIEMNIAKI(170gr,12,05 kcal,1,2 biał,0,3 tł,27,9 węgl)SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, MARCHEWKI I JABŁKA(60gr,17,2 kcal,0,6 biał,0,1 tł,5,1 węgl),KOMPOT TRUSKAWKOWY(200ML)(35,0kcal,0,1biał.,0,1tł.,7,8węgl).

Alergeny:makaron

PODWIECZOREK: TWAROŻEK NA SŁODKO (60gr,78,0 kcal,10,12 biał,2,8 tł,2,2 węgl) ,KWADRACIKI WAFLOWE(20 gr,78 kcal,16,0 wegl),WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ(150ml).

Alergeny:twaróg

Jadłospis

Czwartek, 13.06.2019

I ŚNIADANIE: PIECZYWO MIESZANE(50g)124kcal,3,38biał.,2,25 tł.,24,45węgl.)Z MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07 biał.,4,2tł.,0,07węgl),KIEŁBASKI NA GORACO Z KETCHUPEM(50gr, 55,8kcal.,8,1 biał.,2,6 tł.)BAWARKA(160ml,40 kcal,2,3 biał.,1,61 tł.,3,6węgl) ,HERBATA,MARCHEWKA DO CHRUPANIA(25gr)(5,5kcal.0,3 biał.,1,8 wegl).

Alergeny:mleko

pieczywo

OBIAD: ZALEWAJKA (250 ml),(mięso10 gr, 22,1 kcal.1,3 biał,1,86 tł,ziemniaki 100gr,66,0 kcal.1,3 biał,0,1 tł,14,9 węgl,kiełbasa 10 gr,15,4 kcal,1,7 biał,0,1 tł,śmietana10 gr,14,0 kcal,03 biał,1,2 tł,0,5 węgl)MAKARON ŚWIDERKI(45gr, 167,9 kcal,5,4 biał,01,2 tł,34,6węgl) (JOGURT NATURALNY Z TRUSKAWKAMI(50ml -32kcal,2,0biał,0,4tł,8,4węgl),KOMPOT WIELOOWOCOWY(200ML35,0kcal,0,1biał.,0,1tł.,7,8węgl,).

Alergeny:makaron

truskawki

PODWIECZOREK: PIECZYWO PSZENNO-ŻYTNIE (30gr,100,0kcal,3,1biał,1,98 tł,20,2węgl)Z MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07 biał.,4,2tł.,0,07węgl),POMIDOR ,SZCZYPIOREK(20gr 3,8kcal,0,2biał, 0,1 tł.,1,0 węgl) ,HERBATA,OWOCE.

Alergeny:pieczywo

pieczywo

Jadłospis

Piątek, 14.06.2019

I ŚNIADANIE: PIECZYWO PSZENNO-ŻYTNIE (30gr,100,0kcal,3,1biał,1,98 tł,20,2węgl)Z MASŁEM(7g)(45,5kcal,0,07 biał.,4,2tł.,0,07węgl),SER ŻÓŁTY(10gr28,0 kcal,2,6 biał,1,8 tł,0,4 węgl),RZODKIEWKA(15 gr,2,1 kcal,0,1 biał,0,0 tł,0,7 węgl) ,HERBATA,JABŁKA(100gr,48kcal,0,5biał,0,6tł,10,2węgl).

Alergeny:mleko

pieczywo

OBIAD: ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ Z ZIEMNIAKAMI (250ML)(wywar warzywno-drobiowy,kasza jećzmienna,ziemniaki)-(138,0 kcal.,4,8 biał.,2,9 tł.,21,8węgl)KOTLECIKI RYBNE(60gr,filet z dorsza 60gr,51,1 kcal,10,2 biał,0,4 tł.)olej(20 gr,165, kcal,20,0tł)ZIEMNIAKI(170gr,12,05 kcal,1,2 biał,0,3 tł,27,9 węgl)ISAŁATKA Z OGÓRKA ZIELONEGO I PAPRYKI KONSERWOWEJ(60gr,10,2 kcal,0,8 biał,0,1 tł,2,7 węgl)KOMPOT WIŚNIOWY(200ML).

Alergeny:kasza

filet z dorsza

panierka

PODWIECZOREK: MAŚLANKA SMAKOWA(150gr,55,0,kcal,5,1 biał,0,7 tł, 7,0węgl) ARBUZ(150 gr,54,0 kcal,0,9 biał,0,2 tł,12,6 węgl).

Alergeny:maślanka