

## JADŁOSPIS OD 22.03.DO 26.03.2021 r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
22.03 poniedz	Chleb orkiszowy <sup>1)</sup> z masłem <sup>7)</sup> nutellą śliwkową(własny wyrób) Płatki kukurydziane <sup>1)</sup> na mleku <sup>7)</sup> Herbata z cytryną . Energia317 kcal, Białko 12,1 g Tłuszcz 13 g Węglowodany 37,5 g	Zupa krupnik <sup>1)</sup> na wywarze warzywnym <sup>9)7)</sup> z ziemniakami i koperkiem Makaron kokardki <sup>1)</sup> ,z mięsem z indyka, szpinakiem, Herbata z cytryną .1/2 jabłka. Energia 464 kcal,Białko26,8 g Tłuszcz 18,4 g Węglowodany 42,6 g	Rogaliki <sup>1)3)7)</sup> marchewkowe z nadzieniem wiśniowym (własny wyrób)Herbata owocowa. Energia 165 kcal, Białko 15,3g, Tłuszcz 7,3 g Węglowodany 23,1 g
	<b>Łącznie: Energia 946 kcal,</b>	<b>Białko 54,20 g ,Tłuszcz38,70 g, Węglowodany 103,20 g</b>	
23.03 wtorek	Chleb żytni <sup>1)</sup> z masłem <sup>7)</sup> filetem z makreli w oleju <sup>4)</sup> zieloną cebulką rzodkiewką Herbata z cytryną i miodem Energia 290 kcal, Białko 7,8 g Tłuszcz 6,7g Węglowodany 47,7 g	Barszcz ukraiński <sup>7)9)</sup> na wywarze warzywnym z koperkiem i ziemniakami Kasza gryczana biała <sup>1)</sup> ,bitki wieprzowe w sosie własnym <sup>1)</sup> sałatka z ogórka kwaszonego ,jabłka i cebuli Herbata miętowa .1/2 jabłka . Energia 510 kcal,Białko27,20 g Tłuszcz 18,80 g Węglowodany 51,50 g	Budyń <sup>7)3)</sup> waniliowy z mussem jagodowym (własny wyrób) Energia 179 kcal Białko 7,7 g, Tłuszcz 4,9g Węglowodany 27,1 g
	<b>Łącznie: Energia 979 kcal,</b>	<b>Białko 42,70 g ,Tłuszcz30,40 g, Węglowodany 126,30 g</b>	
24.03 środa	Bułka żytnia <sup>1)</sup> z masłem <sup>7)</sup> pastą z twarogu <sup>7)</sup> zieloną cebulką, Mleko <sup>7)</sup> Energia 230 kcal, Białko 10,90 g Tłuszcz 8,10 g Węglowodany 27,90 g	Zupa krem marchewkowa na wywarze warzywnym <sup>9)7)</sup> z zacierką <sup>1)</sup> i natką pietruszki Ziemniaki ,kotlet mielony <sup>1)3)</sup> ,sałata lodowa ze śmietaną Kompot malinowy.1/2 jabłka Energia 432 kcal, Białko 14,3g,Tłuszcz 10,6 g Węglowodany 89,2g	Galaretka owocowa Wafelek ryżowy Energia 195 kcal, Białko 4,5g , Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany 13,9 g
	<b>Łącznie: Energia 857 kcal,</b>	<b>Białko 29,70 g ,Tłuszcz19,00 g, Węglowodany 131,00 g</b>	

25,03 czwartek	Chleb chia <sup>1)</sup> z masłem <sup>7)</sup> kielbasą wieprzową ,zieloną cebulką ogórkiem Kawa <sup>1)*)</sup> z mlekiem <sup>7)</sup> Energia 268 kcal, Białko 13,7 g Tłuszcz 10,3 g Węglowodany 30,3 g	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym <sup>9)7)</sup> z makaronem <sup>1)</sup> i koperkiem Ryż <sup>1)</sup> po meksykańsku ,surówka z ogórków kiszonych, jabłek i cebuli. Woda z cytryną i miodem. 1/2 gruszki Energia 581 kcal ,Białko 19,30 gTłuszcz11,60 g Węglowodany 93,60 g	Mandarynki Energia 88 kcal Białko 1,20 g, Tłuszcz 0,40 g Węglowodany 18,10 g
	<b>Łącznie: Energia 937 kcal</b>	<b>Białko 34,20 g ,Tłuszcz 22,30 g, Węglowodany 142,00 g</b>	
26.03 piątek	Chleb graham <sup>1)</sup> z masłem <sup>7)</sup> ,filetem z makreli w pomidorze <sup>4)</sup> ,zieloną cebulką ogórkiem Herbata z cytryną Energia 230 kcal, Białko 10,9g Tłuszcz 8,1g Węglowodany 27,90 g	Zupa krem z brokuły na wywarze warzywnym <sup>9)7)</sup> z ryżem <sup>1)</sup> i natką pietruszki Kluski <sup>1)</sup> z serem <sup>7)</sup> ,surówka z marchwi i jabłka Herbata owocowa . ½ jabłka . Energia 579 kcal,Białko23,50 g Tłuszcz 10,60 g Węglowodany 93,30 g	Banan Energia 116 kcal, Białko 1,2 g, Tłuszcz 0,4 g Węglowodany 26 ,2g
	<b>Łącznie: Energia 925 kcal</b>	<b>Białko 35,60 g, Tłuszcz 19,10 g, Węglowodany 147,40 g</b>	

1. Zboża zawierające tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub inne odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,

2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne( arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty , pochodne 12. Dwutlenek siarki, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne\* Produkt może zawierać: gorczycę, seler, mleko (łącznie z laktozą), jaja, soję, i gluten które są używane w zakładzie produkującym przyprawy