

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 02.06

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200g)(**pszenica, mleko**), chleb pszenno-żytni (50g)(**pszenica, żyto**), masło (5g)(**mleko**), szynka drobiowa (15g), ogórek (50g), herbata z cytryną (180ml).

Obiad: Krem z groszku zielonego z grzankami (250ml)(**seler, mleko, pszenica**).

Naleśniki z serem, polewą czekoladową i truskawką (150g)(**pszenica, mleko, jaja, soja**), woda z sokiem 100% (180ml). Woda źródłana.

Podwieczorek: Zapiekanka (70g)(**mleko, jaja, pszenica**), ketchup (5g)(**seler**), herbata owocowa (180ml).

Energia: 1025 kcal		
Białko: 42.4g	Tłuszcze: 34.2g	Węglowodany: 133.5g

WTOREK 03.06

Śniadanie: Chleb pszenny (30g)(**pszenica**), masło(5g)(**mleko**), kielbaski śląskie na ciepło (30g)(**gorczyca**), ketchup (5g)(**seler**), pomidorki koktajlowe (50g), kawa zbożowa na **mleku** (180ml)(**żyto, jęczmień**).

Obiad: Zupa selerowa z lanym ciastem (250ml)(**seler, mleko, jaja, pszenica**).

Bitki schabowe w sosie własnym (90g)(**pszenica**), ziemniaki z masłem i koperkiem (80g)(**mleko**), sałata lodowa z kukurydzą i marchewką (55g)(**gorczyca**), kompot (180ml), woda źródłana.

Podwieczorek: : Pudding waniliowy (110g)(**pszenica, mleko**), herbatniki (10g)(**mleko, pszenica**), truskawki (50g), woda z cytryną (180ml).

Energia: 958kcal		
Białko: 37.8g	Tłuszcze: 41.5g	Węglowodany: 105.5g

ŚRODA 04.06

Śniadanie: **Mleko 2%** (180ml) z płatkami miodowymi (20g)(**pszenica, mleko**), chleb pszenno-żytni (50g)(**pszenica, żyto**), masło (5g)(**mleko**), szynka wiejska (15g), ogórek małosolny (50g), herbata z cytryną (180ml).

Obiad: Zupa z soczewicy z zacierką (250ml)(**pszenica, mleko, seler**).

Strogonow z szyneczki (100g)(**pszenica**), kluski śląskie (120g)(**jaja**), kompot (180ml), woda źródłana.

Podwieczorek: Weka (30g)(**pszenica, mleko**), masło (5g)(**mleko**), serek twarogowy homogenizowany truskawkowy (30g)(**mleko**), arbuz (50g), herbata owocowa (180ml).

Energia: 1028 kcal		
Białko: 42g	Tłuszcze: 31.5g	Węglowodany: 135.6g

CZWARTEK 05.06

Śniadanie: Bułeczka pszenna (50g)(**pszenica**), masło (5g)(**mleko**), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g)(**jaja, gorczyca**), kalarepa (50g), kakao na **mleku** (180ml).

Obiad: Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250ml)(**seler, pszenica, jaja**).

Kotlet drobiowy w cieście naleśnikowym (75g)(**jaja, pszenica**), ziemniak z masłem i koperkiem (80g)(**mleko**), mizeria ze śmietaną (65g)(**mleko**), kompot (180ml). Woda źródłana.

Podwieczorek: Bułeczka maślana (30g)(**pszenica, jaja**), miód (12g), melon (50g), lemoniada pomaraczowa (180ml).

Energia: 1007 kcal		
Białko: 39.1g	Tłuszcze: 34.2g	Węglowodany: 130.8g

PIĄTEK: 06.06

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronem (200g)(**mleko, pszenica**), chleb pszenny (30g)(**pszenica**), masło (5g)(**mleko**), pasta z tuńczyka (15g)(**mleko, tuńczyk**), rzodkiewka (50g), herbata z cytryną (180ml).

Obiad: Krem ziemniaczany z grzankami (250ml)(**seler, mleko, pszenica**).

Racuchy z jabłkami (150g)(**mleko, jaja, pszenica**), kompot (180ml). Woda źródłana.

Podwieczorek: Bagietka pszenna (30g)(**pszenica**), masło (5g)(**mleko**), kiełbaska kanapkowa z kurczaka (15g), ogórek małosolny (50g), herbata owocowa (180ml).

Energia: 976 kcal		
Białko: 30.1g	Tłuszcze: 31.9g	Węglowodany: 136.6g

Alergeny w składzie posiłków są zaznaczone pogrubioną czcionką i umieszczone w nawiasie.

Kuchnia zastrzega sobie możliwość modyfikacji jadłospisu

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny jest na życzenie u intendenta.