



Jadłospis

Od 12.06.2023 r. do 16.06.2023 r.

kaloryczność 779-953 kcl

B-21.7-43.3g

T -28.9-33.7g

W-97.4-140.7g

Poniedziałek

Ogórkowa z ryżem, zabieleną(1,3,7,9)

prażone ziemniaki z kiełbaską, boczkiem, warzywami(1,3,7)

kefir / woda z cytrynką i miętą

kiwi

Wtorek

Jarzynowa z fasolką szparagową

z makaronem, zabieleną(1,7,3,9)

kotlet drobiowy smażony, ziemniaki nowe z koperkiem

mizeria z jogurtem greckim(1,7,3)

soczek pomarańczowy 100%

Środa

Krupnik z kaszą bulgur, warzywami

świeżą pietruszką , zabieleny (1,3,7,9) makaron spaghetti z mięsem mielonym

z szynki wieprzowej, z warzywami w sosie pomidorowym

serek żółty Gouda (1,3,7)

woda 0,5 L

arbuz

Czwartek

Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (1,3,9)

grillowany kurczak gyros, ziemniaczki pieczone z piekarnika

surówka z białej kapusty nowej z koperkiem

kompot wielowocowy

banan

Piątek

Żurek z ziemniakami, kiełbaską , zabieleny (1,7,9)

ryż na mleku z musem truskawkowym i bitą śmietaną (7)(na życzenie)

kompot malinowy

pączek z marmoladą , ciasteczko :)

