

Jadłospis

2.03 Poniedziałek

Pulpecik meksykański

Sos warzywny

Ryż

Woda z cytryną

Energia: 624 kcal Białko: 25.7 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 89.5 g

3.03 Wtorek

Zupa krupnik

parówka

Jabłko

Pieczyno

Energia: 696 kcal Białko: 24.9 g Tłuszcze: 24,5g Węglowodany: 80g

4.03 Środa

Bitka w sosie własnym

Ziemniaki z wody

surówka

Kompot owocowy

Energia: 705 kcal Białko: 26.1g Tłuszcze: 26.1 g Węglowodany: 90,1 g

5.03 Czwartek

Zupa kalafiorowa

Schabik gotowany

Chleb pszenno-żytni

Jogurt owocowy

Energia: 622 kcal Białko: 23.9 g Tłuszcze: 20,6g Węglowodany: 78.6g

6.03 Piątek

Ryba pieczona

Ziemniaki

Surówka z kiszanej kapusty

Woda z cytryną

Energia: 649 kcal Białko: 20.8g Tłuszcze: 19,6 g Węglowodany: 91.9 g

9.03 Poniedziałek

Udko pieczone

Ziemniaki

Surówka z białej kapusty

Woda z cytryną

Energia: 597 kcal Białko: 23.7 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 79.5 g

10.03 Wtorek

Zupa koperkowa z ziemniakami

Filet gotowany

Jabłko

Pieczywo

Energia: 676 kcal Białko: 21.9 g Tłuszcze: 22,5g Węglowodany: 75g

11.03 Środa

Spaghetti bolognese

Kompot owocowy

Energia: 695 kcal Białko: 26.1g Tłuszcze: 26.1 g Węglowodany: 90,1 g

12.03 Czwartek

Zupa serowa

Pulpet drobiowy

Chleb pszenno-żytni

Jogurt owocowy

Energia: 622 kcal Białko: 27.9 g Tłuszcze: 25,6g Węglowodany: 98.6g

13.03 Piątek

Ryba pieczona w sosie greckim

Ziemniaki

Woda z cytryną

Energia: 699 kcal Białko: 20.8g Tłuszcze: 19,6 g Węglowodany: 81.9 g

16.03 Poniedziałek

Kotlet pożarski

Ziemniaki

Surówka z białej kapusty

Woda z cytryną

Energia: 667 kcal Białko: 22.7 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 89.5 g

17.03 Wtorek

Zupa fasolowa

Parówka

Jabłko

Pieczyno

Energia: 696 kcal Białko: 24.9 g Tłuszcze: 24,5g Węglowodany: 80g

18.03 Środa

Gulasz z indyka

Kasza

Surówka z buraczków

Kompot owocowy

Energia: 705 kcal Białko: 26.1g Tłuszcze: 26.1 g Węglowodany: 90,1 g

19.03 Czwartek

Zupa pomidorowa

Pulpet drobiowy

Chleb pszenno-żytni

Jogurt owocowy

Energia: 652 kcal Białko: 21.9 g Tłuszcze: 20,9g Węglowodany: 78.6g

20.03 Piątek

Zapiekanka rybna z kaszą pęczak

Ziemniaki

Sos z cukinią

Woda z cytryną

Energia: 649 kcal Białko: 20.8g Tłuszcze: 19,6 g Węglowodany: 99 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez pogrubienie.