J A D Ł O S P I S

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024 R.		
OBIAD:		
Energia (kcal): 122 Białko (g): 3,4 Tłuszcze (g): 2,2 Węglowodany (g): 24,7	**POMIDOROWA Z MAKARONEM** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, cebula), pomidory/przecier pomidorowy, **śmietana**, makaron)	**mleko, seler, gluten**
Energia (kcal): 550 Białko (g): 39,0 Tłuszcze (g): 21,7 Węglowodany (g): 47,9	**GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ JECZMIENNĄ** (łopatka wieprzowa , marchew, cebula, mąka pszenna, bulion warzywny, kasza jęczmienna,przyprawy, olej)	gluten, mleko
Energia (kcal): 89 Białko (g): 2,7 Tłuszcze (g): 1,5 Węglowodany (g): 19,1	**BURAKI Z CHRZANEM** (czerwone buraki, jabłko, **śmietana**, chrzan, sok z cytryny, sól, cukier)	**mleko**
Kompot wieloowocowy		
WTOREK 26.03.2024 R.		
OBIAD:		
Energia (kcal): 135 Białko (g): 4,3 Tłuszcze (g): 6,9 Węglowodany (g): 18,4	**ZUPA ZIEMNIACZANA** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), ziemniaki, boczek, śmietana, natka pietruszki, przyprawy)	mleko, seler
Energia (kcal): 494 Białko (g): 23,2 Tłuszcze (g): 17,1 Węglowodany (g): 62	**PANCAKES Z SOSEM** (**mąka pszenna**, **mleko**, **jajko**, cukier, olej)	**gluten, jajo, mleko**
Kompot wieloowocowy		**-**
	ŚRODA 27.03.2024 R.	
OBIAD:		
Energia (kcal): 151 Białko (g): 8,8 Tłuszcze (g): 6,9 Węglowodany (g): 10,6	**ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI** (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, cebula), **zakwas pszenny**, kiełbasa drobiowa, **śmietana**, przyprawy, ziemniaki)	**gluten, mleko, seler**
Energia (kcal): 488 Białko (g): 31,2 Tłuszcze (g): 17,8 Węglowodany (g): 55,7	**DEVOLAJ Z ZIEMNIAKAMI** (filet z indyka, **masło**, **jajo**, **bułka tarta**, ziemniaki, przyprawy)	**gluten, jajo, mleko**
Energia (kcal): 82 Białko (g): 1,2 Tłuszcze (g): 0,3 Węglowodany (g): 17,9	**MARCHEWKOWA Z JABŁKIEM** (marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier)	**-**
Kompot wielowowocowy		