

JADŁOSPIS pp 10.02-14.02

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, szynka drobiowa 20g , żółty ser 20g, sałata lodowa 10g (1,7) Jabłko 100g Herbata poziomkowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, pieczeń rzymska w/w 30g, ogórek kiszony 10g , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g (1,7) Banan 100g Kakao z mlekiem 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kaszka manna na mleku 2% 150ml, mix sałat 10g ,pasta drobiowa z fileta indyka z marchewką, oliwą i musztardą 50g (1,7) Gruszka 100g Herbata z owoców leśnych 200ml	Bułka pszenna 30g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie 15g, wieloziarniste 15g masło 10g , powidła śliwkowe 20g , twarożek z sera tłustego z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g (1,7) Mleko 2% z płatkami kukurydzianymi 200ml (7) Napar z melisy 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 20g, pomidor 20g, pasta jajeczna 30g, sałata masłowa 10g (1,3,7) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 100 ml Herbata z dzikiej róży 200ml
Obiad	Krem z zielonego groszku na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami i śmietanką 30% (1,9) Makaron penne z maki durum 150g z sosem porowo - tymiankowym 100g (1,7) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Pierś z kurczaka w panierce 70 g, ziemniaki 150 g, surówka z kapusty modrej z oliwą z oliwek 50g (1,7) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Krupnik na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami i śmietanką 30% 250ml (1,9) Pyzy 2szt z sosem neapolitańskim z boczkiem, cebulką i warzywami 100ml, ogórek kiszony 50g (1) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z ryżem 250ml (9) Gulasz wieprzowy z warzywami i cebulką 100ml, kasza gryczana 150g, buraczki tarte 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa owocowa z makaronem 250ml (1) Pieczona miruna 50g z sosem cytrynowym,, ziemniaczki 150g, kapusta kiszona zasmażana 50g (1,3,7,12) Kompot śliwkowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Wafelek ryżowy 20g, mus jabłkowym 30g	Budyń czekoladowy na mleku, 150 ml, jabłko 50g (7)	Ciasto marchewkowe z naszej pracowni 50g (1,3)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Ciasto z kruszonką i śliwką (1,3)
	Kalorie: 1565 kcal Białko: 54g Tłuszcz: 40g Węglowodany: 249g	Kalorie: 1401 kcal Białko: 52g Tłuszcz: 49g Węglowodany: 205g	Kalorie: 1416 kcal Białko: 44g Tłuszcz: 58g Węglowodany: 187g	Kalorie: 1124 kcal Białko: 41 g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 195 g	Kalorie: 1450 kcal Białko: 47 g Tłuszcz: g Węglowodany: 260g