

Jadłospis pp 17.03-21.03

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, kremowy serek z twarogu chudego i mleka 30g, szynka wieprzowa 20g ,sałata mieszana 10g, Jabłko 100g (1,7) Herbata wielooowocowa 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g, masło 10g, ogórek zielony 30g, jajecznicza na masetku 60g, pomidor, powidła śliwkowe 30g (1,3,7) Marchewka do chrupania 25g / melon 25g Kakao z mlekiem 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, wątrobiana z warzywami w/w . 30g, papryka 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g (1,7) Banan 100g Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40 g masło 10, wędlna drobiowa 30g, żółty ser 30, ogórek kiszony 30g, sałata 10g,(1,7) Kakaowe kuleczki zbożowe z mlekiem 150ml Herbata miętowa 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, pasta śmietankowa z pieczonej miruny i warzyw korzennych , żółty ser 30g, kiełki fasoli mung 10g (1,7) Papryka kolorowa do chrupania/Kalarepka 50g Herbata z dzikiej róży 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Makaron penne z maki durum 150g z sosem carbonara z boczkiem i tartymi warzywami 100g Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem pszennym 250ml (1,9) Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym ze śmietanką 70 g , ziemniaki 150 g , fasolka szparagowa Kompot wielooowocowy bez cukru 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i śmietanką na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Kolorowe gnocchi 150g z sosem myśliwskim z warzywami 100ml (1) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa ze śmietaną 250ml z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw (9) Gyros drobiowy z cebulką 70g, ryż 150g, warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior) 50g Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika i pestkami dyni na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Pierogi z serkiem waniliowym i sosem owocowym w/w (1,7)marchewka z jabłkiem 50g Kompot wielooowocowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na mleku 150 ml (7)	Brownie z wiśniami 50g (1,3)	Kisiel truskawkowy 150ml z chrupkami kukurydzianymi 20g	Chałka 60g z dżemem niskosłodzonym z czarnej porzeczki 30g (1)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)
	Kcal 1504 B 50g Tł 45g W 231g	Kcal 1353 B 49g Tł 49g W 189g	Kcal 1294 B 29g Tł 36g W 220g	Kcal 1573 B 61g Tł 45g W 234g	Kcal 1276 B 46g Tł 52g W 164g