

Jadłospis pp 07.04-11.04

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, Szyntka wieprzowa 20 g, żółty ser 20g, mix sałat 10g (1,7) Herbata malinowa 200ml Jabłko 100g	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, jajecznicza na maselku 60g, dżem n/s (1,7) Kakao z mlekiem 200ml Banan 100g	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 20g, wieloziarniste 20g, bułka mleczna 30g, masło 10g, powidła śliwkowe 10g, kasza jaglana na mleku z jabłkami 150g (1,7) Napar z melisy 200ml Paseczki z ogórka zielonego 50g	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g , żółty ser 20g, pasta drobiowa z fileta kurczaka z warzywami, oliwą, musztardą i koperkiem 30g, sałata lodowa 10g (1,3,7) Herbata z owoców leśnych 200ml Gruszka 100g	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, twarożek z sera białego półtłustego ze szczypiorkiem 30g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 20g, kiełki 10g, (1,4,7) Herbata z dzikiej róży 200ml Owsianka na mleku 2%, rodzyнки i suszona śliwka (7,12) 150ml
Obiad	Śmietankowy krem z pietruszki na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami pszennymi 5g (1,9) Makaron spaghetti z maki durum 150g z sosem Napoletana z pomidorami, warzywami korzennymi i świeżymi ziołami 100ml (1,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z makaronem z maki durum 20g (1,9) Potrawka z indyka, ryż, groszek z marchewką glazurowany (7) Kompot jabłkowy cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Zrazik z wieprzowiny 70 g, ziemniaki pieczone 150g, warzywa z pary 50g (1,7) Kompot wieloowocowy cukru 200ml	Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Łazanki z kapustą i skwarkami z boczku 250g (1) Kompot śliwkowy bez cukru 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Pancakes 3 szt z sosem owocowym 60ml z naszej pracowni Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Bułka pszenna 50g z serem śmietankowym 20g, marchewka do chrupania 20g (1,7)	Pianka z truskawkami na jogurcie naturalnym (7)	Sałatka owocowa z polewą jogurtową 70g (7)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Babka cytrynowa 60g (1,3)
	Kalorie:1353 Białko: 41g Tłuszcz: 37g Węglowodany:216g	Kalorie:1286 Białko: 44g Tłuszcz: 45g Węglowodany: 179g	Kalorie:1139 Białko: 30g Tłuszcz: 38g Węglowodany:165g	Kalorie: 1116 Białko: 34g Tłuszcz: 50g Węglowodany: 136g	Kalorie: 1169 Białko:32g Tłuszcz:44g Węglowodany:159g