

JADŁOSPIS pp 14.04-18.04

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I, II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, parówki drobiowe 50g, ketchup (w/w) 10g, masło 10g, żółty ser 20g, ogórek kiszony 15g Gruszka 30/ Marchewka 30g (1,7) Napar z mięty 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, szynka wieprzowa, powidła śliwkowe 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, Owsianka na mleku z bakaliami 150 ml (1,7,12) Herbata czarna 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, jajko 30g, majonez 10g, kiełbaska 50g, szynka 20g, sałatka jarzynowa 50g, sałata 5g , pomidor 20g Babka mozaikowa 50g (1,3,7) Herbata rumiankowa 2% 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, pieczeń rzymska 20g, sałata masłowa 5g, płatki kukurydziane 25g z mlekiem 150ml, Śliwka 50g Herbata z dzikiej róży 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, żółty ser 20g, pasta rybna z miruny i warzyw gotowanych z oliwa i musztardą 40g , papryka kolorowa 35g Banan 100g (1,7) Herbata wieloowocowa 200ml
Obiad	Zupa Ogórkowa ze śmietaną z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Makaron z mąki durum świderki 150g z sosem bolognese 100g (1,7) Kompot śliwkowy bez cukru 200ml	Barszcz ukraiński z kwaśną śmietaną na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,7,9) Kotlecik mielony 70g, ziemniaczki 150g, surówka colesław ze śmietanką 60g (1,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Żurek ze śmietaną i ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Kluski leniwe 150g z sosem owocowym 50 ml z naszej pracowni, tarta marchewka 50g (7), Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw 250 ml (1,9) Pulpeciki drobiowe 70g w sosie pomidorowym 50ml , ryż paraboliczny 100g, buraczki tarte gotowane z oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Paluszki rybne 70g, ziemniaki puree z mlekiem 2% i masłem 150g, surówka z kiszonej kapusty z oliwą z oliwek 70g (3,4,7) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Galaretka z owocami 150ml i chrupkami kukurydzianymi 5g Kalorie: 1379 Białko: 47g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 232g	Kisiel cytrynowy z cukrem z 150ml, jabłko 50g Kalorie: 1256 Białko: 35g Tłuszcz: 42g Węglowodany: 184g	Jabłko 70g Kalorie: 1474 Białko: 42g Tłuszcz: 68g Węglowodany: 167g	Ciasto na maślanie z wiśniami 60g (1,7) Kalorie: 1463 Białko: 44g Tłuszcz: 46g Węglowodany: 218g	Koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym 150ml (7) Kalorie: 1168 Białko: 37g Tłuszcz: 45g Węglowodany: 148g

JADŁOSPIS pp 14.04-18.04