

JADŁOSPIS pp 24.03-28.03



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Śniadanie

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10, parówki wieprzowe 60g, ketchup w/w 10g, żółty ser 30g, ogórek kiszony 20g, jabłko 100g (1,7)

Kakao z mlekiem 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, szynka wieprzowa 30g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, pasta drobiowa

jogurt z granolą owocową 150ml (1,7,12)
Napar z mięty bez cukru 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 30g, jajko gotowane 30g, sałata lodowa 10g, Rzodkiewka 40g (1,3,7)
Herbata czarna bez cukru 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10, żółty ser 30g, sałata masłowa 10g, płatki kukurydziane z mlekiem 150ml, Gruszka/jabłko 100g (1,7)
Herbata z dzikiej róży bez cukru 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, wędlina 30g, pasta twarogowa 30g, ogórek kiszony 20g, Banan 100g (1,7)
Herbata wieloowocowa bez cukru 200 ml

Obiad

Krupnik na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)

Makaron tagliatelle 200g z sosem tajskim z karmelizowanym kurczakiem 100ml (1,7)
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Barszczyk z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9)

Sznycelki drobiowe 70g
ziemniaczki puree 150g,
surówka z zielonego ogórka i kukurydzy 50g (7)
Kompot jabłkowy bez cukru 200ml

Krem z rzepy i kalarepy na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)

Knedle ze śliwką 3 szt i sosem waniliowym 60ml (7)
Kompot śliwkowy bez cukru 200ml

Rosół z kury z makaronem 250ml (1,9)

Bitki wieprzowe 70g w sosie pieczeniowym 50ml, ryż 150g, buraczki 50g (7)
Kompot truskawkowy bez cukru 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)

Kotlecik z dorsza 70g, ziemniaki puree 150g, surówka z kiszonej kapusty 50g (1,3,4,7)
Kompot wiśniowy bez cukru 200ml

Podwieczorek

Bułka 50g z powidłami n/s 30g (1)

Kcal 1532
B 52,9g
Tł 54,7g
W 209g

Kisiel wiśniowy z owocami 150 ml

Kcal 1126
B 44g
Tł 37,5g
W 154g

Kasza kuskus z jogurtem naturalnym i mango 150ml (1,7)

Kcal 983
B 24,9g
Tł 31g
W 142g

Ciasto z wiśniami (1,3) 50g

Kcal 1321
B 44g
Tł 46g
W 169g

Koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym 150ml (1,7)

Kcal 949
B 36,6g
Tł 33,3g
W 118g