

Jadłospis pp 17.03-21.03



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Śniadanie I i II

Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kremowy serek z twarogu chudego i mleka 30g, szynka wieprzowa 20g, sałata mieszana 10g,

Jabłko 100g (1,7)

Herbata wieloowocowa 200ml

Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, ogórek zielony 30g, jajecznica na masełku 60g, pomidor, powidła śliwkowe 30g (1,3,7)

Marchewka do chrupania 25g / melon 25g

Kakao z mlekiem 200ml

Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, wątrobianka 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, wieloziarniste 40g masło 10, wędlina drobiowa 30g, żółty ser 30, ogórek kiszony 30g, sałata 10g,(1,7)

Owsianka na mleku z rodzynkami 150ml

Herbata miętowa 200ml

Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 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 wieloowocowy brz 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 wieloowocowy 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