

Jadłospis 03.02-07.02

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g), masło 10g, wędlina wieprzowa 20g, żółty ser 20g, mix sałat 10g (1,7) Herbata malinowa 200ml Jabłko 100g	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, jajecznica na masłku 60g (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 30g, wieloziarniste 30g 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 30g, wieloziarniste 30g masło 10g, twaróg 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	Krem z pora na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami pszennymi 5g (1,9) Makaron spaghetti z mąki durum 150g z sosem Neapolitańskim 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 durum 20g (1,9) Pieczone podudzie z kurczaka 100g, kasza bulgur 100g, mizeria z jogurtu naturalnego 50 ml (1,7) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Kotlecik mielony 70g z wieprzowiny, ziemniaczki puree z mlekiem i masłem 150g, warzywa z pary 50g (1,7) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Pierogi z serem 4 szt i sosem owocowym 50 ml - w/w, mus marchewkowy w/w 50g (1,7) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Kotleciki dorsza 70g, ryż 130g, surówka z kiszonej kapusty z oliwą z oliwek 50g Kompot śliwkowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Bułka pszenna 50g z serkiem śmietankowym 20g, marchewka do chrupania 20g(1,7)	Budyń waniliowy na mleku (7) 150 ml, kalarepa do chrupania 20g	Kisiel truskawkowy 150 ml z wafelkiem ryżowym 10g, jabłko 50g	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Ciasto czekoladowe z naszej pracowni 50g, jabłko 50g (1,3)
	Kcal 1380 B 47,7g Tł 37g W 182g	Kcal 1274 B 66,4g Tł 42,2g W 159g	Kcal 1056 B 36,7g Tł 32,5g W 150,5g	Kcal 1041 B 37,1g Tł 36g W 139g	Kcal 1195 B 47,7g Tł 37,5g W 160,5g