

Jadłospis 03.03-07.03

					
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, polędwica drobiowa 20g, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 20g, sałata lodowa 10g, Jabłko 100g Herbata z dzikiej róży 200ml (1,7)	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, pasta drobiowa z gotowanego kurczaka z marchewką 20g, dżem brzoskwiowy niskosłodzony 20g, pomidor 20g, kaszka manna z pszenicy na mleku z sosem wieloowocowym w/w 150g Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml (1,7)	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, kiełbasa krakowska sucha 20g, mix sałat 10g, ogórek zielony 20g Herbata czarna 200ml Owsianka na mleku z bakaliami (rodzynki, śliwki) 150g (1,7,12)	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, makrela wędzona 10g, pasztet drobiowy z kurczaka i indyka z żurawiną 20g, sałata 10g, rzodkiewka 10g Herbata owoce leśne 200ml (Budyń waniliowy na mleku 150g (1,4,7,12)	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, pasta jajeczna 20g, masło 10g, żółty ser 20g, sałata masłowa 10g, ogórek zielony 25g Kakao z mlekiem 200ml (1,3,7)
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami na bulionie ze świeżych warzyw ze śmietanką 33% 250ml (9) Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese z tartą pietruszką 250g (1) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa koperkowa na śmietance 33% na bulionie świeżych warzyw 250ml (9) Panierowany filet z kurczaka 70g, ziemniak 150g, surówka z ogórka zielonego 60g Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Krem pomidorowy na bulionie ze świeżych warzyw z grzankami 250ml (1,9) Kluski leniwe na twarogu z masłem i bułką tartą 200g, tarta marchewka 50g (1,7) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Rosół z kurczaka z makaronem pszennym marchewką i natką pietruszki 250ml (1,9) Bitki wieprzowe 80g, kasza gryczana 150g, kapusta duszona ze śliwką 60g (12) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Zupa gulaszowa na bulionie ze świeżych 250ml (9) Kotleciki z dorsza, puree warzywne, kapusta kiszona (1,3,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Bułka pszenna 50g z dżemem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20g (1)	Babka makowa z naszej pracowni 60g (1,3)	Pianka jogurtowa z truskawkami 60g (7)	Jogurt naturalny z czekoladową granolą i musem mango 150g (1,7)	Banan 100g
	Kcal 1242 B 49g Tł 30g W 196g	Kcal 1185 B 45g Tł 38g W 171g	Kcal 1184 B 45g Tł 41g W 159g	Kcal 1286 B 58g Tł 44g W 170g	Kcal 1142 B 50g Tł 53g W 149g