

Jadłospis 10.03-14.03

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kremowy serek z twarogu chudego i mleka 30g, szynka wieprzowa 20g, sałata mieszana 10g, jabłko 100g Kakao z mlekiem 200ml (1,7)	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, pieczeń rzymska 20g, jajko gotowane 30g, pomidor 30g, Marchewka do chrupania 25g / gruszka 25g (1,3,7) Herbata z dzikiej róży 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, parówka wieprzowa 50g, ketchup w/w 10g, Banan 100g (1,7) Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, wędlina drobiowa 30g, żółty ser 30g, sałata 10g, kaszka manna pszenna na mleku z musem truskawkowym 150ml (1,7) Herbata miętowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 30g, pasta z miruny 10g, Papryka kolorowa do chrupania/kalarepa 50g Owsianka na mleku z bakaliami i 150ml (1,4,7,12) Herbata wieloowocowa 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa 250 ml z ryżem na bulionie ze świeżych warzyw (9) Shoarma drobiowa 70g, kopytka 150g, fasolka szparagowa 50g (1) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Barszczyk z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Kotlecik mielony 70g, ziemniaczki puree na mleku 2% 200g, ogórek kiszony 50g (1,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Krem wielowarzywny na śmietance z prażonymi pestkami dyni i słonecznika 250ml (9) Spaghetti 200g w sosie neapolitana z marchewką i pietruszką 100ml (1) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem pszennym 250ml (1,9) Gołąbek bez zawijania z warzywami w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 200g Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Krem kalafiorowy z prażonymi nasionami słonecznika i pestkami dyni na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Naleśniki 3 szt z musem owocowym 50g (1,3,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Galaretka truskawkowo-śmietankowa 150ml z granolą czekoladową 30g (1,7)	Budyń waniliowy 150 ml na mleku z sosem owocowym 50ml (7)	Ciasto 80g z porzeczką na maślanie (1,3,7)	Bułka mleczna 30g z żelowaną truskawką (1)	Koktajl czekoladowy z bananem na jogurcie naturalnym 150ml (7)
	Kcal 1245 B 59g Tł 35g W 181g	Kcal 1041 B 41g Tł 38g W 131g	Kcal 1373 B 36g Tł 52g W 188g	Kcal 1124 B 49g Tł 39g W 145g	Kcal 1484 B 50g Tł 59g W 205g