

# Jadłospis 17.03-21.03

|  | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                   | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                      | Środa                                                                                                                                                                                                                                     | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                     | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I i II</b>                                                          | <p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, kremowy serek z twarogu chudego i mleka 30g, szynka wieprzowa 20g ,sałata mieszana 10g,</p> <p>Jabłko 100g (1,7)</p> <p>Herbata wielooowocowa 200ml</p> | <p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g, masło 10g, ogórek zielony 30g, jajecznica na masetku 60g, pomidor, powidła śliwkowe 30g (1,3,7)</p> <p>Marchewka do chrupania 25g / melon 25g</p> <p>Kakao z mlekiem 200ml</p> | <p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, wątrobiana z warzywami w/w . 30g, papryka 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g (1,7)</p> <p>Banan 100g</p> <p>Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml</p> | <p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40 g masło 10, wędlna drobiowa 30g, żółty ser 30, ogórek kiszony 30g, sałata 10g,(1,7)</p> <p>Kakaowe kuleczki zbożowe z mlekiem 150ml</p> <p>Herbata miętowa 200ml</p>              | <p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wielozłarniste 40g masło 10g, pasta śmietankowa z pieczonej miruny i warzyw korzennych , żółty ser 30g, kiełki fasoli mung 10g (1,7)</p> <p>Papryka kolorowa do chrupania/Kalarepka 50g</p> <p>Herbata z dzikiej róży 200ml</p> |
| <b>Obiad</b>                                                                     | <p>Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Makaron penne z maki durum 150g z sosem carbonara z boczkiem i tartymi warzywami 100g</p> <p>Kompot jabłkowy bez cukru 200ml</p>                              | <p>Rosół z kury z makaronem pszennym 250ml (1,9)</p> <p>Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym ze śmietanką 70 g , ziemniaki 150 g , fasolka szparagowa</p> <p>Kompot wielooowocowy bez cukru 200ml</p>                                     | <p>Kapuśniak z ziemniaczkami i śmietanką na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Kolorowe gnocchi 150g z sosem myśliwskim z warzywami 100ml (1)</p> <p>Kompot wiśniowy bez cukru 200ml</p>                                        | <p>Zupa pomidorowa ze śmietaną 250ml z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw (9)</p> <p>Gyros drobiowy z cebulką 70g, ryż 150g, warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior) 50g</p> <p>Kompot truskawkowy bez cukru 200ml</p> | <p>Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika i pestkami dyni na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Pierogi z serkiem waniliowym i sosem owocowym w/w (1,7)marchewka z jabłkiem 50g</p> <p>Kompot wielooowocowy bez cukru 200ml</p>                      |
| <b>Podwieczorek</b>                                                              | <p>Budyń czekoladowy na mleku 150 ml (7)</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Brownie z wiśniami 50g (1,3)</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Kisiel truskawkowy 150ml z chrupkami kukurydzianymi 20g</p>                                                                                                                                                                            | <p>Chałka 60g z dżemem niskosłodzonym z czarnej porzeczki 30g (1)</p>                                                                                                                                                                        | <p>Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)</p>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                  | <p>Kcal 1504<br/>B 50g<br/>Tł 45g<br/>W 231g</p>                                                                                                                                                                               | <p>Kcal 1353<br/>B 49g<br/>Tł 49g<br/>W 189g</p>                                                                                                                                                                                            | <p>Kcal 1294<br/>B 29g<br/>Tł 36g<br/>W 220g</p>                                                                                                                                                                                          | <p>Kcal 1573<br/>B 61g<br/>Tł 45g<br/>W 234g</p>                                                                                                                                                                                             | <p>Kcal 1276<br/>B 46g<br/>Tł 52g<br/>W 164g</p>                                                                                                                                                                                                                         |

W jadłospisie zastrzega się prawo do zmian

W jadłospisie zastrzega się prawo do zmian