

Jadłospis pp 21.10-25.10



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g), masło 10g, wędlina wieprzowa 20g, żółty ser 20g, mix sałat 10g (1,7)</p> <p>Herbata malinowa 200ml</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, jajecznicza na masłku 60g (1,7)</p> <p>Kakao z mlekiem 200ml</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, bułka mleczna 30g, masło 10g, powidła śliwkowe 10g, kasza jaglana na mleku z jabłkami 150g (1,7)</p> <p>Napar z melisy 200ml</p>	<p>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)</p> <p>Herbata z owoców leśnych 200ml</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g masło 10g, twarożek z sera białego półtłustego ze szczypiorkiem 30g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 20g, kiełki 10g, (1,4,7)</p> <p>Herbata z dzikiej róży 200ml</p>
II Śniadanie	Jabłko 100g	Banan 100g	Paseczki z ogórka zielonego 50g	Gruszka 100g	Owsianka na mleku 2%, rodzynki i suszona śliwka (7,12) 150ml
Obiad	<p>Krem z pora na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami pszennymi 5g (1,9)</p> <p>Makaron spaghetti z mąki durum 150g z sosem Neapolitana z pomidorami i świeżymi ziołami 100ml (1,7) surówka z białej kapusty</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z makaronem durum 20g (1,9)</p> <p>Pieczone podudzie z kurczaka 100g, kasza bulgur 100g, mizeria z jogurtu naturalnego 50ml (1,7)</p> <p>Kompot wiśniowy bez cukru 200ml</p>	<p>Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9)</p> <p>Kotlecik mielony 70g z wieprzowiny, ziemniaczki puree z mlekiem i masłem 150g, warzywa z pary 50g (1,7)</p> <p>Kompot truskawkowy bez cukru 200ml</p>	<p>Kapuśniak z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Pierogi z serem 4 szt i sosem owocowym 50 ml - w/w, surówka z selera 50g (1,7)</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Kotleciki z łososia 70g, ryż 130g, surówka z kiszzonej kapusty z oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml</p>
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)
	<p>Kcal 1329</p> <p>B 44,1</p> <p>Tł 40,7</p> <p>W 172,9</p>	<p>Kcal 1238</p> <p>B 58,8</p> <p>Tł 54,6</p> <p>W 146,9</p>	<p>Kcal 1141</p> <p>B 36,8</p> <p>Tł 36,3</p> <p>W 183,1</p>	<p>Kcal 1041</p> <p>B 39,6</p> <p>Tł 37,7</p> <p>W 138,4</p>	<p>Kcal 1122</p> <p>B 46,3</p> <p>Tł 44,4</p> <p>W 149,6</p>