

Jadłospis pp b/m 21.10-25.10



| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, szynka wieprzowa 20g, żółty ser veg 20g, mix sałat 10g (1)</p> <p>Herbata malinowa 200ml</p> | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, jajecznica na masełku 60g (1)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym 200ml</p> | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, bułka 25g, masło roślinne 10g, powidła śliwkowe 10g, kasza jaglana na mleku roślinnym z jabłkami 150g (1)</p> <p>Napar z melisy 200ml</p> | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, żółty ser veg 20g, pasta drobiowa z fileta kurczaka z warzywami, oliwą, musztardą i koperkiem 30g, sałata lodowa 10g (1,3)</p> <p>Herbata z owoców leśnych 200ml</p> | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, Dżem wiśniowy 30g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 20g, kiełki 10g, (1)</p> <p>Herbata z dzikiej róży 200ml</p> |
| II Śniadanie | Jabłko 100g | Banan 100g | Paseczki z ogórka zielonego 50g | Gruszka 100g | Owsianka na mleku roślinnym, rodzynki i suszona śliwka (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, surówka z białej kapusty (1)</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, surówka z ogórka 50g (1)</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 150g, warzywa z pary 50g (1)</p> <p>Kompot truskawkowy bez cukru 200ml</p> | <p>Kapuśniak z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)</p> <p>Pierogi z mięsem wieprzowym 4 szt, surówka z selera 50g (1)</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 (1,3,4)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml</p> |
| Podwieczorek | Bułka pszenna 50g z powidłami 20g, marchewka do chrupania 20g (1) | Budyń waniliowy na mleku roślinnym 150 ml, kalarepa do chrupania 20g | Kisiel truskawkowy 150 ml z wafelkiem ryżowym 10g, jabłko 50g | Koktajl z wiśni na mleku roślinnym 150ml | 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> |