

# JADŁOSPIS pp 04.11-08.11



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie I i II</b>	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, szynka drobiowa 20g, żółty ser 20g, sałata lodowa 10g (1,7) Jabłko 100g Herbata poziomkowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, pasztet wieprzowy z żurawiną 30g, ogórek kiszony 10g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g (1,7) Banan 100g Kakao z mlekiem 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kaszka manna na mleku 2% 150ml, mix sałat 10g, pasta drobiowa z fileta indyka z marchewką, oliwą i musztardą 50g (1,7) Gruszka 100g Herbata z owoców leśnych 200ml	Butka pszenna 30g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 15g, wieloziarniste 15g masło 10g, powidła śliwkowe 20g, twarożek z sera tłustego z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g (1,7) Mleko 2% z płatkami kukurydzianymi 200ml (7) Napar z melisy 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 20g, pomidor 20g, pasta jajeczna 30g, sałata masłowa (1,3,7) Ryż na mleku 2% 150g z sosem z truskawek w/w 50ml Herbata z dzikiej róży 200ml
<b>Obiad</b>	Krem z zielonego groszku na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami i śmietanką 30% (1,9) Makaron penne z maki durum 150g z sosem pomidorowym z brokułami 100g(1) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Pierś z kurczaka w panierce 70g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty z oliwą z oliwek 50g (1,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Kapuśniak na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami i śmietanką 30% 250ml (9) Pyzy 2szt z sosem myśliwskim z kiełbaską drobiową, cebulką i warzywami 100ml, ogórek kiszony 50g (1) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z ryżem 250ml (9) Gulasz z fileta z indyka, pomidorów i cebulki 100ml, kasza gryczana 150g, buraczki tarte 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Krem z kukurydzy na bulionie ze świeżych warzyw z pestkami słonecznika 250ml (9) Kotlecik z dorsza z cebulką 70g, ziemniaczki puree z mlekiem 2% i małem 150g, marchewka tarta 50g (1,3,7) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Wafelek ryżowy 20g, musem jabłkowym 30g	Budyń czekoladowy na mleku, 150ml, jabłko 50g (7)	Ciasto marchewkowe z maślanką z naszej pracowni 50g (1,3)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Serek waniliowy 80g biszkopty 30g (1,7)
	<b>Kalorie:</b> 1056.4 kcal <b>Białko:</b> 35.2 g <b>Tłuszcz:</b> 26.5 g <b>Węglowodany:</b> 181 g	<b>Kalorie:</b> 1167 kcal <b>Białko:</b> 42g <b>Tłuszcz:</b> 38g <b>Węglowodany:</b> 151g	<b>Kalorie:</b> 1041 kcal <b>Białko:</b> 28.05g <b>Tłuszcz:</b> 32.1 g <b>Węglowodany:</b> 175.9g	<b>Kalorie:</b> 954 kcal <b>Białko:</b> 40,1 g <b>Tłuszcz:</b> 24,6 g <b>Węglowodany:</b> 145 g	<b>Kalorie:</b> 1287 kcal <b>Białko:</b> 46,7g <b>Tłuszcz:</b> 46g <b>Węglowodany:</b> 171,7g