


## Jadłospis pp 11.11-15.11

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie I i II</b>		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, twaróg tłusty ze szczypiorkiem 30g, sałata lodowa , dżem wiśniowy niskosłodzony 30g Banan 100g (1,7) Herbata cytrynowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g ogórek zielony 20g, jajecznicza na masiełku 60g, masło 10g, pomidor 20g (1,3,7) gruszka 50g Herbata z dzikiej róży 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g masło 10g, kasza manna pszenna na mleku 2% 150ml z musiem wieloowocowym 40ml, żółty ser 20g, kiełki fasoli mung 10g, Papryka kolorowa do chrupania 30g, Jabłko 50g (1,7) Herbata wieloowocowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, schab z żurawiną w/w 20g, ogórek kiszony 20g, sałata 10g, rzodkiewka 5g, owsianka z rodzynkami i śliwkami na mleku 2% 150g (1,7,12) Herbata miętowa 200ml
<b>Obiad</b>		Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami 250ml (9) Pierogi z truskawkami 3 szt (1) , tarta marchewka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Potrawka z fileta z kurczaka na śmietance 30% 100g, ziemniaki gotowane na parze 150g , marchewka z groszkiem 50g (7) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Paluszki rybne 70g,ryż paraboliczny 150g, surówka colesław z chrzanem i oliwą z oliwek(1,3,4,7) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z makaronem 30g (9) Filet z kurczaka pieczony z sezamem 70g ,ziemniaki puree na mleku 2% i masiełku 150g , fasolka szparagowa gotowana na parze 50g (7,11) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml
<b>Podwieczorek</b>		Budyń czekoladowy na mleku 2% 150g, jabłko 50g (7)	Ryż paraboliczny na mleku 2% 150g z musiem z owoców leśnych 30g (7)	Mix owoców do wyboru (jabłko, śliwka, banan, gruszka) 100g	Bułka pszenna 50g, mus twarogowo-truskawkowym 50g (1)
		Kalorie: 1145 kcal Białko: 28 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 184 g	Kalorie: 1275 kcal Białko: 47 g Tłuszcz: 46 g Węglowodany: 147 g	Kalorie: 1240 kcal Białko: 34 g Tłuszcz: 40 g Węglowodany: 162 g	Kalorie: 1241 kcal Białko: 53 g Tłuszcz: 42 g Węglowodany: 138 g