

# Jadłospis pp 18.11-22.11



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

## Śniadanie I i II

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kremowy serek z twarogu chudego i mleka 30g, szynka wieprzowa 20g, sałata mieszana 10g, Jabłko 100g (1,7)  
Kakao z mlekiem 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, ogórek zielony 30g, jajecznicza na masełku 60g, pomidor 30g (1,3,7) Marchewka do chrupania 25g / gruszka 25g  
Herbata z dzikiej róży 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, masło, twarożek z sera półtłustego ze szczypiorkiem 30g, papryka 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g (1,7)  
Banan 100g  
Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, wędlina drobiowa 30g, żółty ser 30g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g,(1,7)  
Owsianka na mleku z rodzynkami 150ml  
Herbata miętowa 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kasza manna pszenna na mleku z musem z owoców leśnych 150ml, żółty ser 30g, kiełki fasoli mung 10g (1,7) Papryka kolorowa do chrupania/Jabłko 50g  
Herbata wieloowocowa 200ml

## Obiad

Rosół z kury z makaronem pszennym 250ml (1,9)  
Makaron penne z mąki durum 150g z sosem bolognese z mięsem wieprzowym z szynki i tartymi warzywami 100g (1)  
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Barszczyk z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)  
Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo - koperkowym 70g, ryż paraboliczny 150g, marchewka z groszkiem 50g (7)  
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Zupka kalafiorowa z ziemniaczkami i śmietanką na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9)  
Kotlecik z dorsza z warzywami panierowany 70g, ziemniaki puree z mlekiem 2% 150g, surówka colesław 50g (1,4,7)  
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Zupa pomidorowa 250ml z ryżem na bulionie ze świeżych warzyw (9)  
Gyros drobiowy z cebulką 70g, ziemniaki 150g, warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior) 50g  
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika i pestkami dyni na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)  
Knedle 3 szt ze śliwką i sosem wieloowocowym w/w (1), marchewka z jabłkiem 50g  
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

## Podwieczorek

Budyń czekoladowy na mleku 150ml (mleko, skrobia ziemniaczana, kakao, cukier) (7)

Babka piaskowa na mące ziemniaczanej i pszennej z polewą jogurtową 50g (olej, jajka, soda oczyszczona (1,3)

Kisiel 150ml (woda, sok z owoców leśnych, skrobia ziemniaczana, cukier) z chrupkami kukurydzianymi 20g

Bułka pszenna 50g z dżemem z czarnej porzeczki 30g niskosłodzonym (1)

Mix owoców do wyboru 100g (gruszka, śliwka, jabłko, banan)

Kcal 1217  
B 45,8  
Tł 37,8  
W 171,7

Kcal 1104  
B 34,6  
Tł 41  
W 149

Kcal 1066  
B 32,3  
Tł 31,4  
W 171

Kcal 1165  
B 48,9  
Tł 36,6  
W 153,9

Kcal 1099  
B 28,7  
Tł 37,4  
W 162,3