

Jadłospis pp b/m 11.11-15.11

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, wędlina 30g, sałata lodowa , dżem wiśniowy n/s 30g Banan 100g (1) Herbata cytrynowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g ogórek zielony 20g, jajecznicza 60g, masło roślinne 10g, pomidor 20g (1,3) gruszka 50g Herbata z dzikiej róży 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g masło roślinne 10g, kasza manna pszenna na mleku roślinnym z musiem wieloowocowym 150ml, żółty ser veg 20g, kiełki fasoli mung 10g, Papryka kolorowa do chrupania 30g, Jabłko 50g(1) Herbata wieloowocowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, schab z żurawiną w/w 20g, ogórek kiszony 20g, sałata 10g, rzodkiewka, owsianka z rodzynkami i śliwkami na mleku roślinnym, masło roślinne 10g (1,12) Herbata miętowa 200ml
Obiad		Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami i śmietanką roślinną 250ml (9) Pierogi z truskawkami (1) , tarta marchewka Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Potrawka z fileta z kurczaka na śmietance roślinnej 100g, ziemniaki gotowane na parze 150g , marchewka z groszkiem 50g 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) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z makaronem 250ml (9) Filet z kurczaka pieczony z sezamem 70g , ziemniaki 150g , fasolka szparagowa gotowana na parze 50g (11) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml
Podwieczorek		Budyń czekoladowy na mleku roślinnym, jabłko 50g (7)	Ryż paraboliczny na mleku roślinnym z musiem wieloowocowym 150g	Mix owoców do wyboru (jabłko, śliwka, banan, gruszka) 100g	Bułka pszenna 50g, mus truskawkowy (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