

Jadłospis pp b/m 18.11-22.11



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Śniadanie I i II

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, powidła śliwkowe, wędlina wieprzowa 20g, sałata mieszana 10g, Jabłko 100g (1,7)
Kakao na mleku roślinnym 250ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, ogórek zielony 30g, jajecznicza na masełku 60g, pomidor 30g (1,3,7) Marchewka do chrupania / gruszka 50g
Herbata z dzikiej róży

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, wędlina 30g, papryka 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g (1,7) Banan 100g
Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10, wędlina drobiowa 30g, żółty ser veg 30, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, (1,7,12) Owsianka na mleku roślinnym z rodzynkami 150ml
Herbata miętowa

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

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 pomidorowym 70g, ryż paraboliczny 150g, marchewka z groszkiem 50g (7)
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Zupka kalafiorowa z ziemniaczkami i śmietanką roślinną na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9)

Kotlecik z dorsza z warzywami panierowany 70g, ziemniaki 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 50g (11)
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 roślinnym 150ml (mleko, skrobia ziemniaczana, kakao, cukier) (7)

Babka piaskowa na mące ziemniaczanej i pszennej, 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 1183
B 36,8
Tł 363,3
W 179

Kcal 1094
B 34,5
Tł 38
W 149

Kcal 1045
B 34,7
Tł 28,4
W 161

Kcal 1145
B 41,8
Tł 34,8
W 155

Kcal 1077
B 21,6
Tł 35,4
W 163,8