

Jadłospis pp b/m 23.12-27.12

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, ser żółty węg 30g, sałata lodowa 10g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, Banan 100g (1) Herbata cytrynowa 200ml				Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło roślinne 10g, parówka drobiowa 60g, ogórek kiszony 20g, ketchup w/w 15g, gruszka 100g (1) Herbata miętowa 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami 250 ml (9) Knedle ze śliwką 3z szt, tarta marchewka 60g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml				Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z ryżem 30g (9) Spaghetti z sosem Pomidorowym z marchewką i pietruszką (1) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Bułka pszenna 50g, mus truskawkowy 50g (1)				Budyń czekoladowy na mleku roślinnym 150g, jabłko 50g
	Kalorie: 1417 Białko: 38,5 Tłuszcz: 37,7 Węglowodany: 243:				Kalorie: 1200 Białko: 35,7 Tłuszcz: 42,3 Węglowodany: 173,8