

Jadłospis pp 09.12-13.12



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Śniadanie I, II

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, wędlina wieprzowa 20g, żółty ser 20g, mix sałat 10g, Jabłko 100g (1,7)
Herbata malinowa 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, jajecznica na masełku 60g, Banan 100g (1,7)
Kakao z mlekiem 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, powidła śliwkowe 10g, pasztet wieprzowy 20g, kasza jaglana na mleku z jabłkami 150g
Paseczki z ogórka zielonego 50g (1,7)
Napar z melisy 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, żółty ser 20g, pasta drobiowa z fileta kurczaka z warzywami, oliwą, musztardą i koperkiem 30g, sałata lodowa 10g, Gruszka 100g (1,3,7)
Herbata z owoców leśnych 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, twarożek z sera białego półtłustego ze szczypiorkiem 30g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 20g, kiełki 10g, Owsianka na mleku 2%, rodzyнки i suszona śliwka (7,12) 150ml (1,4,7)
Herbata z dzikiej róży 200ml

Obiad

Krem z pora na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami pszennymi 5g (1,9)
Makaron spaghetti z mąki durum 150g z sosem
Napolęta z pomidorami i świeżymi ziołami 100ml (1,7)
surówka z białej kapusty
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z makaronem durum 20g (1,9)
Pieczone podudzie z kurczaka 100g, kasza bulgur 100g, mizeria z jogurtu naturalnego 50 ml (1,7)
Kompot wiśniowy bez cukru 200ml

Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9)
Kotlecik mielony 70g z wieprzowiny, ziemniaczki z masełkiem 150g, warzywa z pary 50g (1,7)
Kompot truskawkowy bez cukru 200ml

Kapuśniak z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)
Pierogi z serem 4 szt i sosem owocowym 50 ml - w/w, surówka z selera 50g (1,7)
Kompot z jabłek bez cukru 200ml

Zupa jarzynowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)
Kotleciki z łososia 70g, ziemniaki 130g, surówka z kiszzonej kapusty z oliwą z oliwek 50g
Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml

Podwieczorek

Bułka pszenna 50g z serkiem śmietankowym 20g, marchewka do chrupania 20g (1,7)

Budyń waniliowy na mleku (7) 150 ml, kalarepa do chrupania 20g

Kisiel truskawkowy 150 ml z wafelkiem ryżowym 10g, jabłko 50g

Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)

Ciasto czekoladowe z naszej pracowni 50g, jabłko 50g (1,3)

Kcal 1350
B 42,6
Tł 34,4
W 219,4

Kcal 1207
B 61,4
Tł 40,8
W 147

Kcal 1118
B 37,1
Tł 40,7
W 150,2

Kcal 1093
B 37,8
Tł 35,8
W 150,3

Kcal 1095
B 41
Tł 44,6
W 127,8