

JADŁOSPIS pp 16.12-20.12



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, szynka drobiowa 20g, żółty ser 20g, sałata lodowa 10g (1,7) Jabłko 100g Herbata poziomkowa 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, pasztet wieprzowy z żurawiną 30g, ogórek kiszony 10g, dżem brzoskwinowy niskosłodzony 30g (1,7) Banan 100g Kakao z mlekiem 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kaszka manna na mleku 2% 150ml, mix sałat 10g, pasta drobiowa z fileta indyka z marchewką, oliwą i musztardą 50g (1,7) Gruszka 100g Herbata z owoców leśnych 200ml	Butka pszenna 30g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 15g, wieloziarniste 15g masło 10g, powidła śliwkowe 20g, twarożek z sera tłustego z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g (1,7) Mleko 2% z płatkami kukurydzianymi 200ml (7) Napar z melisy 200ml	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 20g, pomidor 20g, pasta jajeczna 30g, sałata masłowa (1,3,7) Mandarynka 60g Herbata z dzikiej róży 200ml
Obiad	Krem z zielonego groszku na bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami i śmietanką 30% (1,9) Makaron penne z maki durum 150g z sosem porowo - tymiankowym 100g (1,7) Kompot wiśniowy 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Pierś z kurczaka w panierce 70g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty z oliwą z oliwek 50g (1,7) Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami i śmietanką 30% 250ml (1,9) Pyzy 2szt z sosem neapolitańskim z boczkiem, cebulką i warzywami 100ml, ogórek kiszony 50g (1) Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z ryżem 250ml (9) Gulasz wieprzowy z warzywami i cebulką 100ml, kasza gryczana 150g, buraczki tarte 50g Kompot truskawkowy 200ml	Barszczyk z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Pieczona miruna 50g, pierogi ruskie 2szt, ziemniaczki puree z mlekiem 2% i masłem 150g, kapusta wigilijna 50g (1,3,7,12) Kompot z suszu 200ml
Podwieczorek	Wafelek ryżowy 20g, musem jabłkowym 30g	Budyń czekoladowy na mleku, 150ml, jabłko 50g (7)	Ciasto marchewkowe z naszej pracowni 50g (1,3)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Ciasto piernikowe z marchewką (1,3)
	Kalorie: 1363 kcal Białko: 45,2 g Tłuszcz: 39,9g Węglowodany: 217g	Kalorie: 1287 kcal Białko: 47,4g Tłuszcz: 46g Węglowodany: 181g	Kalorie: 1316 kcal Białko: 36g Tłuszcz: 45 g Węglowodany: 174g	Kalorie: 1118 kcal Białko: 38 g Tłuszcz: 41,5g Węglowodany: 147,5g	Kalorie: 1148 kcal Białko: 44,4g Tłuszcz: 48g Węglowodany: 163,5g