

# Jadłospis pp 23.12-27.12



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

## Śniadanie I i II

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, twaróg tłusty ze szczypiorkiem 30g, sałata lodowa 10g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, Banan 100g (1,7)  
Herbata cytrynowa 200ml

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 30g, wieloziarniste 30g, masło 10g, parówka drobiowa 60g, ogórek kiszony 20g, ketchup w/w 15g, gruszka 100g (1,7)  
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 śmietanowym z marchewką i pietruszką (1,7)  
Kompot wiśniowy bez cukru 200ml

## Podwieczorek

Bułka pszenna 50g, mus twarogowo-truskawkowym 50g (1,7)

Budyń czekoladowy na mleku 2% 150g, jabłko 50g (7)

Kalorie: 1417  
Białko: 38,5  
Tłuszcz: 37,7  
Węglowodany: 243

Kalorie: 1200  
Białko: 35,7  
Tłuszcz: 42,3  
Węglowodany: 173,8