

Jadłospis pp 30.12-03.01



Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Śniadanie I i II

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 20g, sałata lodowa 10g, Jabłko 100g Herbata z dzikiej róży 200ml (1,7)

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, pasta drobiowa z gotowanego kurczaka z marchewką 20g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20g, pomidor 20g, Kaszka manna z pszenicy na mleku z sosem wieloowocowym w/w 150g Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml (1,7)

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło 10g, wędlina wieprzowa 20g, mix sałat 10g, ogórek zielony 20g Herbata czarna 200ml Owsianka na mleku z bakaliami (rodzynki, śliwki) 150g (1,7,12)

Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, pasta jajeczna 20g, masło 10g, żółty ser 20g, sałata masłowa 10g Kakao z mlekiem 200ml Banan 100g (1,3,7)

Obiad

Zupa z soczewicy z ziemniaczkami na bulionie ze świeżych warzyw ze śmietanką 30% 250ml (9)

Makaron świderki z mąki durum z sosem włoskim z cebulką i tartą pietruszką 250g (1) Kompot 200ml

Zupa koperkowa na śmietance 30% z ziemniakami na bulionie świeżych warzyw 250ml (9)

Gulasz wielowarzywny 150g , ryż paraboliczny 200g, ogórek kiszony 60g Kompot 200ml

Krem pomidorowy na bulionie ze świeżych warzyw z grzankami 250ml (1,9)

Kluski leniwe na twarogu z masłem i bułką tartą 200g, tarta marchewka 50g (1,7) Kompot 200ml

Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9)

Pancakes 3 szt z musem twarogowym z jabłkiem 50g z naszej pracowni, sałata winegret (1,3,7) Kompot 200ml

Podwieczorek

Galaretką brzoskwiniowa 150g , bakalie (rodzynka, śliwka, daktyl) 5g (12)

kisiel cytrynowy z owocami 150ml

Jogurt naturalny z bananem z czekoladową granolą (płatki owsiane, pszenne, syrop daktylowy, kakao, tłuszcz kakaowy 150g (1,7)

Ogórek 25g/papryka do chrupania 25g

Kcal 1136
B 39
Tł 29,5
W 184,2

Kcal 1060
B 26,5
Tł 24,5
W 184

Kcal 1350
B 42
Tł 38
W 193

Kcal 1280
B 39
Tł 38
W 180