

# JADŁOSPIS pp b/m 16.12-20.12



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