

JADŁOSPIS pp 06.01-10.01



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II		<p>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</p>	<p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kaszka manna na mleku 2% 150 ml, mix sałat 10g ,pasta drobiowa z fileta indyka z marchewką, oliwą i musztardą 50g (1,7) Gruszka 100g Herbata z owoców leśnych 200ml</p>	<p>Bułka 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</p>	<p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 20g, pomidor 20g, pasta jajeczna 30g, sałata masłowa (1,3,7) Ryż na mleku 2% 150g z sosem z truskawek w/w 50ml Herbata z dzikiej róży 200ml</p>
Obiad		<p>Kapuśniak na bulionie ze świeżych warzyw z ziemniaczkami i śmietanką 30% 250ml (9) Makaron penne z mąki durum 150g z sosem pomidorowym z brokułami 100g(1) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml</p>	<p>Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim z kiełbaską drobiową, cebulką i warzywami 100 ml, ogórek kiszony 50g (1) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z ryżem 250ml (9) Gulasz z fileta z indyka, pomidorów i cebulki 100ml, kasza gryczana 150 g, buraczki tarte 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml</p>	<p>Krem z kukurydzy na bulionie ze świeżych warzyw z pestkami słonecznika 250ml (9) Kotlecik z dorsza z cebulką 70g, ziemniaczki puree z mlekiem 2% i masłem 150 g, marchewka tarta 50g (1,3,7) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml</p>
Podwieczorek		<p>Budyń czekoladowy na mleku, 150 ml, jabłko 50 g (7)</p>	<p>Ciasto marchewkowe z naszej pracowni 50 g (1,3)</p>	<p>Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150 ml (7)</p>	<p>Serek waniliowy 80 g biszkopty 30g (1,7)</p>
		<p>Kalorie: 915 Białko: 29 Tłuszcz: 24,8 Węglowodany: 147,3</p>	<p>Kalorie: 1050 Białko: 27,50 Tłuszcz: 36,01 Węglowodany 157,8:</p>	<p>Kalorie: 1125 Białko: 35,2 Tłuszcz: 34,3 Węglowodany: 167,6</p>	<p>Kalorie: 1210 Białko: 40,8 Tłuszcz: 42,6 Węglowodany: 155,5</p>