


Jadłospis pp b/m 13.01-17.01

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, dżem n/s 30g, szynka wieprzowa 20g ,sałata mieszana 10g, Jabłko 100g (1) Kakao z mlekiem roślinnym 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g, masło roślinne 10g, ogórek zielony 30g, jajecznicza na maselku 60g, pomidor 30g (1,3) Marchewka do chrupania 25g / gruszka 25g Herbata z dzikiej róży 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, , wędlina, 30g, papryka 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g (1) Banan 100g Herbata cytrynowa na bazie czarnej herbaty 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40 g masło roślinne 10, wędlina drobiowa 30g, żółty ser veg 30 g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g,(1) Owsianka na mleku roślinnym z rodzynkami 150ml Herbata miętowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło roślinne 10g, kasza manna pszenna na mleku roślinnym z musem z owoców leśnych 150ml, żółty ser veg 30g, kiełki fasoli mung 10g (1)Papryka kolorowa do chrupania/Jabłko 50g Herbata wieloowocowa 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Makaron penne z mąki durum 150g z sosem pomidorowym i tartymi warzywami 100g (1) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem pszennym 250ml (1,9) Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym z koperkiem 70g , ziemniaki 150g , marchewka z groszkiem 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupka kalafiorowa z ziemniaczkami i śmietanką na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (1,9) Kotlecik z łososia z warzywami panierowany 70g, ziemniaki 150g, surówka colesław 50g (1,4) Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa 250ml z makaronem na bulionie ze świeżych warzyw (9) Gyros drobiowy z cebulką 70g, ryż 150g, warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka,kalafior) 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika i pestkami dyni na bulionie ze świeżych warzyw 250ml (9) Knedle 3 szt ze śliwką i sosem wieloowocowym w/w (1), marchewka z jabłkiem 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Budyń Śmietankowy na mleku roślinnym 150ml	Babka piaskowa na mące ziemniaczanej i pszennej 50g (1,3)	Kisiel 150ml (woda, sok z owoców leśnych, skrobia ziemniaczana, cukier) z chrupkami kukurydzianymi 20g	Bułka pszenna 50g z dżemem z czarnej porzeczki 30g niskosłodzonym (1)	Mix owoców do wyboru 100g (gruszka, śliwka, jabłko, banan)
	Kcal 1522 B 54g Tł 47g W 218g	Kcal 1270 B 47g Tł 40g W 132g	Kcal 1215 B 40g Tł 38g W 163g	Kcal 1267 B 58g Tł 36g W 184g	Kcal 1211 B 38g Tł 31g W 180g