



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 11.12.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Ogórek zielony (5g) Kawa zbożowa czekoladowa (130g) /1,7/	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem(180g) /1,3/ Zapiekany ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym (60g) /7/ Kompot owocowy (130g)	Tosty z żółtym serem i keczupem (60g) /1,7/ Herbata malinowa (130g)	E: 861 kcal B: 34g T: 20g W: 135g
Wtorek 12.12.2023	Płatki jaglane na mleku (150g) /1,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Pomidor z cebulką (10g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem (180g) /1,9/ Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym z koperkiem (60g) /7/ Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą Kasza jęczmienna (30g) /1/ Herbata miętowa (130g)	Koktajl truskawkowy na kefirze 130g /7/ Biszkopty (10g) /1,3/	E: 853 kcal B:41g T: 26g W: 115g
Środa 13.12.2023	Chleb wieśniak (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka wieprzowa (20g) Roszponka (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g)	Zupa kartoflanka (180g) Pieczone kotleciki z kaszy manny z bitą śmietaną i owocami (90g) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g)	Gofry z dżemem brzoskwiniowym (60g) /1,3,7/ Czekolada na mleku (130g) /7/	E: 1031kcal B:46g T: 33g W: 140g
Czwartek 14.12.2023	Zacierka na mleku (150g) /1,7/ Bułka pszenna weka (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Serek waniliowy (20g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Rosół z ryżem i warzywami (180g) /9/ Sos boloński z mięsem mielonym (60g) Makaron pełnoziarnisty (30g) /1/ Marchew do chrupania (10g) Kompot owocowy (130g)	Chrupki kukurydziane (10g) Mandarynki (70g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 872kcal B:44g T: 31g W: 105g
Piątek 15.12.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (3g) /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (10g) /3/ Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (180g) /1/ Pieczone paluszki rybne (60g) /1,4/ Ziemniaki (70g) Kapusta kiszona z marchewką i natką (30g) Sok naturalny 100% (130ml)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 877kcal B:32g T: 23g W: 139g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Sporządził:

Dawgaj Pauline