



## JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 04.12.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Parówki z szynki (40g) Ketchup (5g) Słupki papryki czerwonej do chrupania (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną (180g) /7/ Polewa jogurtowo jagodowa (60g) /7/ Makaron świderki (30g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Budyń na mleku na gęsto z plasterkami banana i migdałami (100g) /7/	E: 938 kcal B: 42 T: 34 g W: 123g
Wtorek	Płatki jęczmienne na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany (30g) /1,11/ Masło (5g) /7/ Jajko (10g) /3/ Rukola (3g) Herbata z miodem i cytryną (130g)	Zupa brokułowa z makaronem (180g) /1/ Kotleciki z indyka (60g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Marchewka z groszkiem na ciepło (30g) /7/ Herbata z owoców leśnych (130g)	Herbatniki maślane (10g) /1,7/ Jabłko (100g) Bawarka (130ml) /7/	E: 903 kcal B:46 T: 30 W: 117
Środa	Chleb wieśniak (60g) /1/ Masło (3g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Sałata zielona (5g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /7/	Barszcz ukraiński z ziemniakami (180g) Fasolka po bretońsku (60g) Chleb baltonowski (60g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Jogurt naturalny z muesli i brzoskwinia (100g) /7/	E: 847 kcal B:34 g T: 17 g W: 141 g
Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem malinowy (10g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa grysikowa z tartymi warzywami (150g) /1/ Kolorowy kociołek (70g) Kasza kuskus (30g) /1/ Buraczki z papryką (30g) Herbata owocowa (130g)	Galaretka owocowa (100g) Chrupki kukurydziane (5g) Bawarka 130g /7/	E: 937 kcal B: 48 g T: 25 g W: 134 g
Piątek	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (3g) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40g) /7/ Herbata z miodem i cytryną 130g	Zupa pomidorowa z ryżem (180g) Pieczone kotleciki rybne w panierce (60g) /1,3,4/ Frytki pieczone (70g) Surówka z białej kapusty i pora (30g) Sok naturalny 100%	Jogurt owocowy (100g) /7/	E: 891 kcal B: 41 g T: 18g g W: 145g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:  
Paulina Dżugaj  
Intendent

*Dżugaj Paulina*