

JADŁOSPIS pp 31.03-04.04



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie I i II	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, szynka drobiowa 20g, żółty ser 20g, sałata lodowa 10g (1,7) Jabłko 100g Herbata poziomkowa 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kiełbasa krakowska 30g, ogórek kiszony 10g, dżem brzoskwiniowy niskostodzony 30g (1,7) Banan 100g Kakao z mlekiem 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, kaszka manna na mleku 2% 150ml, mix sałat 10g, pasta drobiowa z fileta indyka z marchewką, oliwą i musztardą 50g (1,7) Gruszka 100g Herbata z owoców leśnych 200ml	Butka pszenna 30g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 15g, wieloziarniste 15g masło 10g, powidła śliwkowe 20g, twarożek z sera tłustego z szczypiorkiem 30g, sałata masłowa 10g (1,7) Mleko 2% z płatkami kukurydzianymi 200ml (7) Napar z melisy 200ml	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 40g, wieloziarniste 40g masło 10g, żółty ser 20g, pomidor 20g, pasta jajeczna 30g, (1,3,7) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 100 ml Herbata z dzikiej róży 200ml
Obiad	Krem z gruszki i pietruszki bulionie ze świeżych warzyw 250ml z grzankami i śmietanką 30% (1,9) Makaron penne 150g z sosem serowym z porem 100g (1,7) Kompot truskawkowy bez cukru 200ml	Rosół z kury z makaronem durum 250ml (1,9) Pierś z kurczaka po parysku 70 g, ziemniaki 150 g, surówka z kapusty modrej z oliwą z oliwek 50g (1,7) Kompot wiśniowy bez cukru 200ml	Zupa cebulowa z grzankami serowymi 250ml (1,9) Pyzy 2szt z sosem neapolitańskim z boczkiem, cebulką i warzywami 100ml, ogórek kiszony 50g (1) Kompot jabłkowy bez cukru 200ml	Zupa pomidorowa na bulionie ze świeżych warzyw z ryżem 250ml (9) Gulasz drobiowy z warzywami i cebulką 100ml, kasza gryczana 150g, buraczki tarte 50g Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml	Zupa owocowa z makaronem 250ml (1) Pieczone miruna 50g z sosem cytrynowym, ziemniaki gotowane 150g, kapusta kiszona zasmażana 50g (1,3,7,12) Kompot śliwkowy bez cukru 200ml
Podwieczorek	Wafelek ryżowy 20g, mus jabłkowym 30g	Budyń śmietankowy na mleku, 150 ml, jabłko 50g (7)	Ciasto marchewkowe z naszej pracowni 60g (1,3)	Koktajl z wiśni na jogurcie naturalnym 150ml (7)	Ciasto jogurtowe 60g (1,3)
	Kalorie:1216 Białko: 37g Tłuszcz: 36g Węglowodany:185g	Kalorie:1198 Białko: 47g Tłuszcz:39g Węglowodany:168g	Kalorie: 1074 Białko:29g Tłuszcz: 45g Węglowodany:139g	Kalorie: 1005 Białko: 37g Tłuszcz: 29g Węglowodany:145g	Kalorie: 1048 Białko:35g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 140g