



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 02.11.2020	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z liściem (20g) Rukola (10g), rzodkiewka (30g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Żurek z jajkiem i kiełbaską (200g) /1, 3, 7, 9/ Kasza gryczana (40g) Sos pieczarkowy z jarzynami (40g) /7/ Surówka z buraczków, papryki i cebulki (70g) Woda niegazowana Kompot owocowy (130g)	Jabłko prażone na ciepło z cynamonem (150g) Herbatniki maślane (10g) /1,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 858kcal B: 36g T: 22,5g W: 118,4g
Wtorek 03.11.2020	Kasza jaglana na mleku (150g) /1,7/ Chleb ze słonecznikiem (30g) /1,3,7/ Serek śmietankowy z ziołami (10g) /7/ Herbata z miodem	Rosół z ryżem i natką pietruszki (155g) /9/ Potrawka z kurczaka (50g) /1,7/ Pieczone ziemniaczki (80g) Ogórek kiszony (60g) Herbata miętowo-owocowa (130g) Woda niegazowana	Galaretka owocowa z kawałkami winogrono (70g) Bawarka (130g) /7/	E: 867kcal B: 32g T: 23,7g W: 127g
Środa 04.11.2020	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Papryka, szczypiorek Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Barszcz ukraiński (250g) /1,7,9/ Pierogi ruskie ze śmietaną (140g) /1,3,7/ Kompot z jabłek (130g) Woda niegazowana	Chałka z kruszonką (30g) /1,3,7/ Masło (3g) /7/ Czekolada na gorąco z mlekiem (130g) /7/	E: 908kcal B: 33g T: 23g W: 136g
Czwartek 05.11.2020	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb górski (30g) /1,3,7/ Jajko w plasterkach (25g) /3/ Majonez (3g) /3/ Ogórek zielony (10g) Herbata owocowa (130g)	Zupa jarzynowa z makaronem (200g) /9/ Łazanki z kapustą i mięsem (135g) /1/ Rumianek (130g) Woda niegazowana	Bułka z masłem (30g) /1,7/ Sałatka z tortellini (40g) /1,7/ (ugotowane pierożki tortellini, pomidor, papryka kolorowa, ogórek kiszony, szynka konserwowa, szczypiorek, jogurt naturalny) Herbata owocowa (130g)	E: 884kcal B: 35g T: 22g W: 123g
Piątek 06.11.2020	Chleb jaglany (60g) /1,3,7/ Pasta z serka wiejskiego i suszonych pomidorów (60g) /7/ Herbata z cytryną (130g)	Zupa fasolowa z warzywami /1,7,9/ Mintaj w panierce (80g) /3/ Ziemniaki (70g) Marchew do pochrupania (25g) Kompot wieloowocowy (130g) Woda niegazowana	Wafelek śmietankowy mini (20g) /1,7/ Banan (60g) Bawarka (130g) /7/	E: 850kcal B: 36g T: 24g W: 109g

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

Uwaga: Zastrzeżę się zmiany w jadłospisie.