



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 09.11.2020	Chleb baltonowski (60g) /7/ Masło (5g) /7/ Szynka krucha z karczmy (20g) Papryka żółta (40g), rukola (5g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa grochowa z warzywami i majerankiem (140g) /9/ Placuszki z kaszy manny (110g) /7/ Bita śmietana (60g) /7/ Ananas (30g) Woda niegazowana Herbata miętowo – owocowa (130g)	Kisiel z tartym jabłkiem (280g) Chrupki kukurydziane (10g)	E: 858kcal B: 29,6g T: 20g W: 131g
Wtorek 10.11.2020	Płatki Corn flakes na mleku (115g) /7/ Bagietka pszenna (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Ser żółty (15g) /7/ Szcypiorek (2g), pomidor (15g) Herbata z miodem (130g)	Zupa kalafiorowa (200g) /9/ Kotlety mielone (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka wielowarzywna (100g) Woda niegazowana Kompot owocowy (130g)	Bułeczki drożdżowe z serem (30g) /1,3,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 837kcal B: 35g T: 24g W: 113g
Środa 11.11.2020				
Czwartek 12.11.2020	Zacierka na mleku (150g) /3,7/ Chleb górski (45g) /1,3,7/ Dżem (20g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa kartoflanka z warzywami (170g) /9/ Gulasz drobiowy z indyka (50g) /1,7/ Ryż brązowy prażony (45g) Surówka z czerwonej kapusty (80g) Woda niegazowana Kompot z jabłek (130g)	Ciasteczka zbożowe /1/ (25g) Mandarynki (65g) Bawarka /7/ (130g)	E: 880kcal B: 33g T: 21,5g W: 128g
Piątek 13.11.2020	Chleb jaglany (60g) /1,3,7/ Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60g) /7/ Herbata owocowa (130g)	Zupa ogórkowa (200g) /7,9/ Makaron z pomidorowym sosem z tuńczykiem i natką pietruszki (150g) /1,3,4/ Woda niegazowana Herbata miętowa (130g)	Jogurt z kawałkami owoców (125g) /7/ Herbatnik (10g) /1,7/ Herbata z cytryną (130g)	E: 854kcal B: 40g T: 18,7g W: 117g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.