



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 16.11.2020	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka harnasia (20g) Szcypiorek (5), rzodkiewka (15g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty (250g) /9/ Ryż z jabłkami i cynamonem (290g) /7/ Woda niegazowana Kompot wielowocowy (130g)	Kaszka manna na gęsto (150g) /7/ Drylowane wiśnie (30g)	E: 850kcal B: 31g T: 17g W: 134g
Wtorek 17.11.2020	Zupa mleczna z makaronem (160g) /1,3,7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Jajko (30g) /3/ Ogórek zielony (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa grycikowa z tartymi warzywami (150g) /9/ Panierowany filet z kurczaka (80g) /1,3/ Ziemniaki (70g) Mizeria ze śmietaną (80g) /7/ Woda niegazowana Rumianek	Bawarka (130g) /7/ Petitki Lubisie (30g) /1,7/ Jabłko (75g)	E: 904kcal B: 45,7g T: 28,8g W: 112g
Środa 18.11.2020	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka z liściem (30g) Sałata (10g), papryka (15g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Barszcz czerwony z ziemniakami (220g) /9/ Makaron świderki z serem białym i polewą truskawkową (200g) /1,7/ Woda niegazowana Kompot z jabłek (130g)	Rogal z masłem (40g) /1,7/ Kakao (130g) /7/ Jabłko (40g)	E: 936kcal B: 41,5g T: 19g W: 142g
Czwartek 19.11.2020	Kaszka kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb górski (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Miód pszczeli (12g) Herbata z miodem (130g)	Zupa brokułowa z warzywami (250g) /9/ Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (80g) /1/ Kasza jęczmienna prażona (40g) Surówka z kiszonej kapusty (80g) Woda niegazowana Herbata miętowa (130g)	Ciasteczka owsiane (24g) Jabłko (75g) Bawarka (130g) /7/	E: 885kcal B: 34g T: 28g W: 117g
Piątek 20.11.2020	Chleb jaglany (60g) /1,3,7/ Pasta z makreli (40g) /4/ Ogórek kiszony (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa pomidorowa z makaronem (170g) /1,3,9/ Jajko sadzone (60g) /3/ Ziemniaki z koperkiem (100g) Surówka szwedzka (40g) Woda niegazowana Kompot owocowy (130g)	Strucla drożdżowa z owocami (30g) /1,3,7/ Mleko (130g) /7/	E: 884kcal B: 42g T: 26g W: 111g

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

Uwaga: Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.