



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 23.11.2020	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka (20g) Pomidory z cebulką (70g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Kartoflanka z pomidorami i bazylią (200g) /9/ Naleśniki z twarogiem i dżemem (2szt) /1,3,7/ Kompot owocowy (130g) Woda niegazowana	Kisiel (130g) Mandarynki (130g) Herbatniki (10g) /1,7/	E: 845kcal B: 39g T: 20,7g W: 119g
Wtorek 24.11.2020	Płatki owsiane na mleku (150g) /1,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Serek śmietankowy (10g) /7/ Ogórek zielony (10g) Herbata owocowa (130g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (170g) /9/ Kurczak w jarzynach (100g) /1,7/ Ryż na sypko (30g) Buraczki z cebulką (60g) Rumianek (130g) Woda niegazowana	Chleb graham (30g) /1/ Paszтет pieczony (15g) Ogórek kiszony (15g) Bawarka (130g) /1,7/	E: 894kcal B: 40,5g T: 27g W: 117g
Środa 25.11.2020	Chleb mieszany IG (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa (20g) Rukola (10g), papryka (15g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Barszcz biały z kiełbaską (200g) /1,3,7,9/ Kluski śląskie (160g) /1,3/ Sos pieczarkowy (40g) /1,7/ Napój miętowo jabłkowy (130g) Woda niegazowana	Jogurt naturalny z musli (110g) /1,7/ Winogrono (30g) Herbata	E: 834kcal B: 31g T: 19g W: 127g
Czwartek 26.11.2020	Płatki ryżowe na mleku (150g) /7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Ser żółty (15g) /7/ Sałata (5g), pomidor (15g) Herbata owocowa (130g)	Zupa koperkowa ze śmietaną (200g) /7,9/ Bigos z mięsem i kiełbaską (200g) Ziemniaki (70g) Kompot z jabłek (130g) Woda niegazowana	Chałka z kruszonką z masłem (30g) /1,3,7/ Czekolada na gorąco na mleku (130g) /7/	E: 834kcal B: 37g T: 28g W: 102g
Piątek 27.11.2020	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (45g) /3,7/ Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa fasolowa z warzywami (190g) /9/ Paluszki rybne (30g) /4/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Talarki marchewki (20g) Sok 100% naturalny (130g) Woda niegazowana	Mus zbożowo – owocowy (100g) Bawarka (130g) /7/	E: 939kcal B: 32g T: 30g W: 114g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.