



## JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 26.10.2020	Chleb baltonowski (60g) /1/ Szynka drobiowa (15g) Masło (5g) /7/ Pomidory z cebulką (70g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Kapuśniak z białej kapusty (250g) /1/ Naleśniki z dżemem (2szt) /1,3,7/ Sok 100% naturalny (130g) Woda niegazowana	Jogurt naturalny, zmiksowany z gruszką (200g) /7/ Wafel suchy (10g) /1/	E: 861kcal B: 33g T: 21,4g W: 126,9g
Wtorek 27.10.2020	Płatki ryżowe na mleku (130g) /1,7/ Chleb wieloziarnisty (30g) /1/ Masło (5g) /7/ Ser żółty (15g) /7/ Ogórek kiszony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa koperkowa ze śmietaną (250g) /7/ Kolorowy kociołek (mięso z łopatką papryka kolorowa, ogórek korniszony, pieczarki) (70g) /1/ Ryż brązowy na sypko (50g) Buraczki z cebulką (100g) Woda niegazowana Kompot wieloowocowy (100g)	Mandarynka (190g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka /7/	E: 845kcal B: 36g T: 28,7g W: 103g
Środa 28.10.2020	Chleb mieszany (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka harnasia (20g) Sałata (10g), ogórek zielony (15g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Krupnik z kaszą jęczmienną (200g) /1/ Makaron świderki (40g) /1/ Sos pomidorowo-jarzynowy (60g) Kompot jabłkowy (100g) Woda niegazowana	Petitki Lubisie z musem morelowo-jabłkowym (30g) /1,7/ Kakao (125g) /7/	E: 906kcal B: 33g T: 22,8g W: 133g
Czwartek 29.10.2020	Płatki śniadaniowe Corn flakes na mleku (190g) /1,7/ Bagietka pszenna (20g) /7/ Masło (5g) /7/ Miód pszczeli (3g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa pomidorowa z ryżem (150g) Pałki z kurczaka (1szt) Ziemniaki z koperkiem (100g) Sałatka szwedzka (30g) Woda niegazowana Napój miętowo – owocowy (130g)	Mus zbożowo owocowy (100g) /1/ Bawarka /7/	E: 848kcal B: 38g T: 19,6g W: 122g
Piątek 30.10.2020	Chleb jaglany (60g) /1/ Pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, szczypiorek, starta czerwona papryka) (130g) /4/ Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami (200g) Jajko w sosie koperkowym (150g) /3,7/ Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna (50g) Kompot owocowy (100g) Woda niegazowana	Budyń waniliowy (200g) /1,7/ Herbata owocowa (130g)	E: 900kcal B: 35g T: 30g W: 111g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.