



JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
Poniedziałek 30.11.2020	Chleb baltonowski (60g) /7/ Masło (5g) /7/ Połędwica z indyka (20g) Roszponka (5g), pomidor (15g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Krupnik z kaszą pęczak (170g) /9/ Drożdżowe racuszki z jabłkiem (240g) /1,3,7/ Woda niegazowana Herbata miętowa (130g)	Biszkopty (10g) /1,3,7/ Banan (120g) Herbata (130g)	E: 903kcal B: 37,8g T: 17g W: 141g
Wtorek 01.12.2020	Płatki śniadaniowe czekoladowe na mleku (150g) /1,7/ Bagietka pszenna (30g) /3,6,7,8/ Masło (3g) /7/ Miód pszczele (5g) Herbata z cytryną (130g)	Barszcz ukraiński (200g) /9/ Gulasz wieprzowy z kolorową papryką (70g) /1,7/ Kasza gryczana prażona (50g) Surówka szwedzka (40g) Woda niegazowana Kompot owocowy (130g)	Bawarka (130g) /7/ Chrupki kukurydziane (10g) Gruszka (130g)	E: 876kcal B: 39g T: 26,4g W: 115g
Środa 02.12.2020	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Parówki z szynki (40g) Ketchup (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa kalafiorowa (200g) /9/ Sos pomidorowo-jarzynowy (65g) Makaron (50g) /1/ Woda niegazowana Kompot z jabłek (130g)	Budyń waniliowy na mleku (160g) /1,7/ Herbata (130g)	E: 863kcal B: 31g T: 24,9g W: 120g
Czwartek 03.12.2020	Kasza jaglana na mleku (150g) /7/ Chleb górski (30g) /1,3,7,11/ Jajko w plasterkach (30g) /3/ Sałata (15g), ogórek zielony (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa z czerwonej soczewicy (170g) /9/ Pałki z kurczaka (100g) Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka wielowarzywna (40g) Woda niegazowana Rumianek	Bawarka (130g) /7/ Bułka drożdżowa z jabłkiem i kruszonką (50g) /1,3,7/	E: 908kcal B: 34,7g T: 29,7g W: 119g
Piątek 04.12.2020	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Makrela w sosie pomidorowym ze szczypiorkiem (35g) /4/ Kawa zbożowa z mlekiem (130g) /1,7/	Zupa pieczarkowa (200g) /1,7/ Jajko w sosie koperkowym (150g) /3/ Ziemniaki (70g) Ogórek kiszony (60g) Woda niegazowana Sok naturalny 100% (130g)	Serek homogenizowany (serduszko zott) (140g) /7/ Herbata owocowa (130g)	E: 858kcal B: 39g T: 28,5g W: 93,2g

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

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.