

Podsumowanie jadłospisu - II tydzień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kawa zbożowa na mleku bez cukru- 250 g Szynka wieprzowa, gotowana – 60 g Ser twarogowy półtłusty - 40 g Pomidor – 50 g Masło ekstra – 15 g Chleb żytni razowy – 90 g Chleb baltonowski – 30 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru -250 g Szynka konserwowa -50 g Jaja - 2szt Ogórek kwaszony – 50 g Chleb żytni razowy – 90 g Masło ekstra- 15 g Chleb baltonowski – 30 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300 g Szynka z piersi kurczaka 60 g Serek ze szczypiorkiem 40g Rzodkiewka – 50 g Chleb żytni razowy – 60 g Masło ekstra – 15 g Herbata czarna, napar bez cukru -250 g Chleb baltonowski – 30 g	Kakao - napój bez cukru- 250 g Ser,mozzarella 60 g Szynka konserwowa -30 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony 10g Papryka czerwona -50 g Chleb żytni razowy -90g Masło ekstra 15 g Chleb baltonowski – 30g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru – 250 g Jaja kurze całe – 1 szt. Hummus klasyczny 50g Sałata – 20 g Masło ekstra 15 g Chleb baltonowski – 30 g Chleb żytni razowy -90 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i słonecznikiem – 300 g Szynka wiejska -60 g Serek z cebulką -40 g Ogórek zielony kiszony -50 g Chleb żytni razowy – 60 Masło ekstra 15 g Herbata (napar bez cukru) 250 g Chleb baltonowski – 30 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru250 Parówki z kurczaka 100 g Mandarynki-50 g Chleb żytni razowy – 90g Chleb baltonowski -30 g Masło ekstra-15 g Pasta serowa z rzodkiewką-30 g
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Barszcz czerwony z makaronem 300g Śledź w śmietanie-120g Ziemniaki gotowane - 200 g Marchewka gotowana polana olejem 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Zupa krem z dyni i marchwi 300g Pieczone udko z kurczaka - 170g Bukiet z jarzyn wiosennych, gotowany 100g Sos pietruszkowy 40g Kompot wieloowocowy b/c 250 Ryż brązowy, gotowany 140g	Zupa kalafiorowa300g Surówka z selera i tartej marchewki 100 Ziemniaki gotowane - 200 g Kompot jabłkowy b/c 250 Filet z indyka duszony z suszonymi pomidorami 180 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 Warzywa z indykiem (50g) (pomidory, papryka , cebula,) - 300g Makaron , gotowany 140g Surówka koperkowa 100g Kompot truskawkowy b/c 250	Krupnik z kaszą jaglaną 300g Poznański gzik 300g Kalafior gotowany 100g Ziemniaki gotowane - 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Duszona wątróbka drobiowa z marchewką i porem 140g Surówka wiosenna 100g Ziemniaki gotowane - 200 g Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250g	Zupa ogórkowa z makaronem 300g Schab duszony w sosie koperkowym – 200 g Kasza gryczana, gotowana 140g Buraczki na ciepło 100g Kompot wiśniowy bez cukru 250 g
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Szynka z indyka 45 g Ogórek zielony (długi) 50 g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy – 90g Dżem truskawkowy, 15 g Herbata czarna, napar bez cukru Chleb baltonowski – 30 g	Ser, gouda tłusty 60 g Pomidor - 50g Masło ekstra -15g Chleb żytni razowy – 90g Herbata czarna-250g , Chleb baltonowski-30g	Serek ze szczypiorkiem-60g Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką- 200g Ogórek kwaszony-50g Masło ekstra -15g Chleb żytni razowy – 90g Herbata czarna250g Chleb baltonowski – 30g	Polędwica w galarecie- 50g Masło ekstra-15g Chleb żytni razowy – 90g Pomidor 50g Herbata czarna, 250g Chleb baltonowski – 30 g Pasta jajeczna z natką pietruszki- 70g	Ser, edamski tłusty- 60g Ogórek kwaszony-50 g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy - 90g Herbata czarna, napar bez cukru Chleb baltonowski – 30g Papryka	Szynka parzona-40g Ser mozzarella, plastry-20g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy - 90g Herbata czarna, napar bez cukru Chleb baltonowski -30 g Papryka	Szynka delikatesowa z kurczaka-60g Sałatka grecka-200g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy - 90g Herbata czarna, napar bez cukru Chleb baltonowski - 30 g