

Podsumowanie jadłospisu - III 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
Szynka z indyka-50g ser biały ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 50g Sałata lodowa -20g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90g Chleb zwykły 30 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru250 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 g Jaja kurze całe -2 szt Dżem jagodowy, niskosłodzony 15g Sałata lodowa 20g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g g	Kielbaski bawarskie 100g Musztarda 5 g Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Masło ekstra 15 g Pomidorowy twarożek 30g Kawa zbożowa na mleku b/c 250g	Jaglanka na mleku 300g Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ser mozzarella, plastry 40g Ogórek kiszony 50g Chleb żytni razowy 60 g Chleb zwykły 30 g Masło ekstra 15 g Herbata czarna, napar bez cukru 250 g	Szynka z indyka 50g Pasta jajeczna curry z natką pietruszki 70 g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Papryka - 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c - 250 g	Twarożek z ziołami 60g Pomidor 50 g Ser, gouda tłusty 45g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Kakao - napój 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g Szynka z piersi kurczaka 50g Sałata 20g Herbata czarna b/c, 250g Chleb żytni razowy 60 g Chleb zwykły 30 g Masło ekstra 15 g Serek wiejski (naturalny) 50g
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Selerowa zupa krem z pestkami dyni 300g Spaghetti z mięsem (50g) i selerem naciowym w sosie pomidorowym 260g Surówka typu Colesław 100g Makaron , gotowany 140 g Kompot z czerwonej porzeczki b/c 250 g	Zupa jarzynowa na bulionie warzywnym 300g Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczone kotleciki mielone (mięso 50 g)- 250g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki 100 g Kompot wieloowocowy b/c 250 g	Zupa fasolowa z fasoli szparagowej 300 g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 100 g Kasza pęczak (140 g) z zielonymi warzywami i czerwonym kurczakiem (50g) - 400g Kompot jabłkowy bez cukru 200g	Barszcz ukraiński z fasolą 300g Kurczak po meksykańsku 400g Surówka z czerwonej kapusty i marchewki 100g Kompot śliwkowy bez cukru 250 g Ziemniaki z koperkiem 200g	Zupa krem z cukinii z razowymi grzankami 300g Ziemniaki pieczone 200g Ryba pieczona w ziołach 110g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot truskawkowy bez cukru 250 g	Zupa brokułowa z pestkami dyni 300g Gulasz wieprzowy 330g Kasza gryczana, gotowana 140 g Kolorowa fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 g Pieczone udko z kurczaka 110g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot truskawkowy bez cukru 250 g Ryż brązowy gotowany 140 g
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Paszтет (pieczony) 50g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g Chleb żytni razowy 90 Chleb zwykły 30 g Masło ekstra 15 g Dżem jagodowy, niskosłodzony 10g Herbata czarna b/c - 250 g	Ziołowa sałatka warzywna 200g Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka 90g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna b/c - 250 g	Pasta drobiowo-warzywna 30 g Rzodkiewka 50g Ser gouda 30g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna b/c - 250 g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g Sałatka szopska 200g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna b/c - 250 g	Ser topiony 50 g Masło ekstra 15 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 90g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna b/c - 250 g	Szynka z indyka 30g Papryka żółta 50g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Sałata skropiona oliwą -20g Jaja kurze 1 szt. Herbata czarna b/c - 250 g	Ser, mozzarella 60g Ogórki, kiszone 50 g Masło ekstra 15 g Chleb żytni razowy 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna b/c - 250 g

