

# JADŁOSPIS

18.09.2023 - 22.09.2023

DZ. TYG.

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><u>ŚNIADANIE</u> Płatki ryżowe(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, schab pieczony, twaróg ze szczypiorkiem (35/5/15/35g), papryka, rzodkiewki(20/20g), herbata owocowa(150ml). Melon, jabłko(150g).</p> <p><u>OBIĄD</u> Barszcz ukraiński(225ml). Pierogi z mięsem (250g), surówka wielowarzywna (120g), kompot(150ml).</p> <p><u>PODWIECZOREK</u> Bułka wrocławska z masłem(35/5g), serek waniliowy(80g), kakao(150ml). Marchewka(20g).</p>
<b>WTOREK</b>	<p><u>ŚNIADANIE</u> Płatki jęczmienne(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, szynka gotowana(35/5/15g), serek almette z ziołami(15g), ogórek kwaszony, pomidor(20/20g), mięta z pomarańczą(150ml). Sok owocowo-warzywny(100ml).</p> <p><u>OBIĄD</u> Brokułowa(225ml). Pieczone udko kurczaka(65g), ryż(40g), mizeria(110g), kompot(150ml).</p> <p><u>PODWIECZOREK</u> Bułeczka z ziarnem i masłem(50/5g), szynka drobiowa, sałata, papryka(15/5/20g), pokrzywa z cytryną (150ml). Ogórek świeży(25g).</p>
<b>ŚRODA</b>	<p><u>ŚNIADANIE</u> Zacierki(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, krakowska sucha, serek kremowy (35/5/15/15g), papryka, rzodkiewki(20/20g), herbata owocowa(150ml). Winogrona, jabłko(150g).</p> <p><u>OBIĄD</u> Pomidorowa z ryżem(225ml). Kotlet pożarski(65g), ziemniaki(150g), sałata z jogurtem naturalnym(55g), kompot(150ml).</p> <p><u>PODWIECZOREK</u> Kajzerka z masłem i powidłami śliwkowymi(50/5/5g), kawa inka(150ml). Marchewka(25g).</p>
<b>CZWARTEK</b>	<p><u>ŚNIADANIE</u> Płatki kukurydziane(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, szynka wiejska(35/5/15g), ser żółty(15g), ogórek, papryka(20/20g), herbata owocowa(150ml). Arbuz, jabłko(150g).</p> <p><u>OBIĄD</u> Barszcz biały(225ml). Pieczeń w sosie chrzanowym(65/20g), kasza kuskus(150g), buraczki(80g), kompot(150ml).</p> <p><u>PODWIECZOREK</u> Bułka wieloziarnista z masłem(35/5g), polędwica drobiowa, pomidor, sałata(15/20/5g), herbata z rumianku (150ml). Kalarepa(25g).</p>
<b>PIĄTEK</b>	<p><u>ŚNIADANIE</u> Granola owocowa(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, polędwica sopocka, ser twarogowy w plastrach (35/5/15/15g), papryka, rzodkiewki(20/5g), mięta z pomarańczą(150ml). Banan, jabłko(150g).</p> <p><u>OBIĄD</u> Koperkowa(225ml). Paluszki rybne(80g), ziemniaki(150g), surówka z kwaszonej kapusty(120g), kompot(150ml).</p> <p><u>PODWIECZOREK</u> Ciasto drożdżowe(80g), kakao(150ml). Ogórek świeży(25g).</p>

\* gramatura produktów przed obróbką termiczną