

JADŁOSPIS

DZ. TYG.

25.09.2023 - 29.09.2023

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, schab pieczony, ser żółty (35/5/15/15g), papryka, ogórek(20/20g), herbata owocowa(150ml).
Winogrona, jabłko(150g).

OBIĄD

Kalafiorowa(225ml). Indyk z warzywami i kolorowym makaronem(250g), sałata lodowa z sosem vinegre(75g), kompot(150ml).

PODWIECZOREK

Jagodzianka(100g), kawa inka(150ml).
Marchewka(25g).

WTOREK

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, polędwica sopocka(35/5/15g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem(15g), ogórek, pomidor(20/20g), mięta z pomarańczą(150ml).
Sok owocowo-warzywny(100ml).

OBIĄD

Rosół(225ml). Kotlet schabowy(65g), ziemniaki(150g), surówka colesław(120g), kompot(150ml).

PODWIECZOREK

Zapiekanka hawajska z anansem i serem żółtym(65g), ketchup(5g), lipa z cytryną(150ml).
Ogórek świeży(25g).

ŚRODA

ŚNIADANIE

Lane kluski(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, żywiecka sucha, serek kremowy (35/5/15/15g), papryka, rzodkiewki(20/20g), herbata owocowa(150ml).
Arbuz, jabłko(150g).

OBIĄD

Kapuśniak(225ml). Kluski leniwe/kopytka polane jogurtem naturalnym(120g), tarta marchewka z anansem (120g), kompot(150ml).

PODWIECZOREK

Bułeczka z ziarnem i masłem(50/5g), szynka drobiowa, sałata, pomidor(20/5/20g), herbata rumiankowa (150ml). Kalarepa(25g).

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Kasza manna(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, szynka gotowana(35/5/15g), serek almette (15g), ogórek małosolny, pomidor(20/20g), mięta z pomarańczą(150ml).
Nektarynka, jabłko(150g).

OBIĄD

Pomidorowa z makaronem(225ml). Kotlet mielony(65/25g), ziemniaki(150g), marchewka z groszkiem (120g), kompot(150ml).

PODWIECZOREK

Bułeczka z masłem(50/5g), polędwica drobiowa, sałata, rzodkiewki(20/5/20g), herbata owocowa (150ml).
Ogórek świeży(25g).

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Płatki owsiane(15g) na mleku(150ml). Pieczywo mieszane z masłem, szynka wiejska, ser twarogowy w plastrach (35/5/15/15g), papryka, sałata(20/5g), herbata owocowa(150ml).
Banan, jabłko(150g).

OBIĄD

Barszcz czerwony(225ml). Kotlet rybny(65g), frytki(100g), surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy z sosem vinegre(110g), kompot(150ml).

PODWIECZOREK

Budyń waniliowy z owocami(150ml), biszkopty bezcukrowe(35g).
Marchewka(25g).

* gramatura produktów przed obróbką termiczną