

Jadłospis 1400 kcal

Poniedziałek 24-02-2020

ŚNIADANIE		OBIAD					PODWIECZOREK	
Płatki kukurydziane na mleku (1)/Herbata owocowa z imbirem	250 ml 5 g	Rzodkiewki	Zupa z brokułów z ziemniakami, zabelana jogurtem (1)	250 ml	Makaron kokardki (2,3) Sos serowo-malinowy (1) Kompot	200 g 100 g 250 ml	Flips kukurydziany Mus jabłkowy	28g 100g
Masło (1)	35 g							
Pieczywo pszenne/żytnie (2)	30 g							
Szynka wieprzowa	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek kiszony, szczypiorek.	30 g							

Wtorek 25-02-2020

Herbata owocowa, kawa Inka na mleku (1,2)	250 ml	Pomarańcza (4)	Zupa barszczyk po ukraińsku, zabelany jogurtem (1)	250 ml	Gołąbki mięso ryż w sosie pomidorowym Ogórek kiszony Kompot	200g 100 g 1szt 250 ml	Bulka maślana (1,2) Masło (1) Miód	60g 10 g 20 g
Masło (1)	10 g							
Pieczywo pszenne/graham (2)	65 g							
Wędlina drobiowa	30 g							
Pasta z pieczonej marchwi z prażonymi nasionami.	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, pomidor, kielki.	30 g							

Środa 26-02-2020

Herbata owocowa z imbirem	250 ml	Gruszka	Zupa wiejska (2,3)	250 ml	Porcja mięsa drobiowego w sosie jogurtowym (1) puree z ziemniakami i dyni Surówka z kapusty kiszonej Kompot	100 g 150g 100 g 250 ml	Pampuch (2) Sos truskawkowy	50 g 50 ml
Pieczywo pszenne (2)	65 g							
Masło (1)	10 g							
Salatka jarzynowa (1,3)	20 g							
Krakowska sucha z drobiu	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek, szczyp.	30 g							

Czwartek 27-02-2020

Herbata z mięty z cytryną (4)	250 ml	Marchew	Zupa krem z groszku zielonego z grzankami , zabelane jogurtem (1,2)	250 ml	Pierogi ruskie (2,1) Surówka z marchwi i jabłek Kompot	200 g 100 g 250 ml	Kisiel żurawinowy do picia Pałki kukurydziane	250 ml 40 g
Pieczywo pszenne/żytnie (2)	65 g							
Masło (1)	10 g							
Pasta z serka i kukurydzy (1)	20 g							
Wędlina wieprzowa	30 g							
Warzywa na chleb: sałata, rzodkiewki, kielki.	30 g							

Piątek 28-02-2020

Herbata owocowa	250 ml	Banan	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną	250 ml	Pulpet rybny w sosie koperkowym (1,2,3) Ziemniaki z marchwią puree z koperkiem Surówka z czerwonej kapusty Kompot	100 g 150 g 100 g 250 ml	Wafle ryżowe w polewie malinowym (1)	160 g
Bulka pszenna (2)	60 g							
Masło (1)	10 g							
Serek waniliowy (1)	20 g							
Ser żółty (1)	30 g							
Warzywa na chleb: sałata, pomidor, szczyp.	30 g							

Pogrubiona czcionka oznacza alergen zgodnie z rozporządzeniem 1169/12
1-laktoza, 2 – gluten, 3-jaja, 4-cytrusy, 5-kakao, 6-ryby, 7--orzechy