

# Jadłospis 1400 kcal

## Poniedziałek 02-03-2020

ŚNIADANIE		OBIAD					PODWIECZOREK	
Herbata owocowa z imbirem	250 ml	Banan	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną jogurtem (1)	250 ml	Mięso wieprzowe duszone w ziołach	100 g	Ciastko zbożowe (1,2)	1 porcja
<b>Masło</b> (1)	10 g				Ziemniaki puree z koperkiem	100 g		
Pieczywo <b>pszenne/żytnie</b> (2)	35 g				Marchew junior	50 g		
<b>Mozzarella</b> (1)	20 g				Surówka z kapusty kiszzonej	50 g		
<b>Pasta z szynki</b> (1)	30 g				Kompot	250 ml		
Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek kiszony, szczypiorek.	30 g							

## Wtorek 03-03-2020

Kasza <b>manna na mleku</b> (1,2)	250 ml	<b>Mandarynka</b> (4)	Zupa krupnik z mięsem drobiowym	250 ml	Leczo z ciecierzycą i rodzynkami	150g	Zielone <b>Smoothie</b> (4)	200 ml
<b>Masło</b> (1)	5 g				Ziemniaki	100 g		
Pieczywo <b>pszenne/graham</b> (2)	65 g				Kompot	250 ml		
Wędlina wołowa	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, pomidor, kielki.	30 g							

## Środa 04-03-2020

Herbata owocowa z imbirem	250 ml	Gruszka	Zupa ryżanka	250 ml	Kotlet schabowy w panierce kukurydzianej (3)	100 g	Jabłecznik na kaszy jaglanej	100 g
Pieczywo <b>pszenne</b> (2)	65 g	Prażone nasiona			Puree z ziemniakami	150g		
<b>Masło</b> (1)	10 g				Surówka z ogórka	100 g		
<b>Salatka ziemniaczana z kukurydzą</b> (1,3)	20 g				Kompot	250 ml		
Filet wędzony z indyka	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek kisz. szczyp.	30 g							

## Czwartek 05-03-2020

Herbata z mięty z <b>cytryną</b> (4)	250 ml	Kalarepka	Zupa z gruszki i pietruszki (1,2)	250 ml	Pizzerenki z sosem (1,2,3)	200 g	Budyń czekoladowy z wiśniami słodzone miodem (1,2)	200 ml
Pieczywo <b>pszenne/żytnie</b> (2)	65 g	Jabłko			Surówka z sałat	50 g		
<b>Masło</b> (1)	10 g				Ogórek kiszony	1 szt		
<b>Pasta z ryby</b> (1, 8)	20 g				Kompot	250 ml		
Wędlina wieprzowa	30 g							
Warzywa na chleb: sałata, rzodkiewki, kielki.	30 g							

## Piątek 06-03-2020

Kakao na mleku/Herbata owocowa (1,2)	250 ml	Banan	Zupa kalafiorowa z makaronem, zabieleną jogurtem (1, 2,3)	250 ml	Jajko w sosie chrzanowo - paprykowym (1,2,3)	100 g	Baton smart (1,2)	160 g
<b>Bułka pszenna</b> (2)	60 g				Puree z koperkiem	100 g		
<b>Masło</b> (1)	10 g				Puree z zielonych warzyw	50 g		
Dżem	20 g				Marchew z groszkiem	100 g		
<b>Ser żółty</b> (1)	30 g				Kompot	250 ml		
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, 8 - ryba**