

Jadłospis 1400 kcal

Poniedziałek 09-03-2020

ŚNIADANIE		OBIAD					PODWIECZOREK	
Herbata owocowa z imbirem	250 ml	Melon	Zupa ziemniaczanka z koperkiem	250 ml	Risott z mięsem drobiowym	250 g	Koktajl truskawkowy (1)	100g
Masło (1)	10 g				Ogórek kiszony	1 szt.		
Pieczywo pszenne/żytnie (2)	35 g				Kompot	250 ml		
Pasta z sera i szczypiorku (1)	20 g							
Szynka wieprzowa	30 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, pomidor, kielki	30 g							

Wtorek 10-03-2020

Kulki czekoladowe na mleku (1,2,5)	250 ml	Rzodkiewka	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,23)	250 ml	Pieczone udko kurze	100g	Ciastko zbożowe (2)	28 g
Masło (1)	5 g	Kalarepka			Ziemniaki	150 g		
Pieczywo pszenne/graham (2)	65 g				Surówka z kapusty pekińskiej	50 g		
Szynka drobiowa	30 g				Bukiet warzyw na parze	50 g		
Warzywa na pieczywo: sałata, rzodkiewki, kielki.	30 g				Kompot	250 ml		
								1 szt.

Środa 11-03-2020

Kawa inka na mleku /herbata owocowa (1,2)	250 ml	Gruszka	Barszcz ukraiński (1)	250 ml	Makaron ze sosem Napoili (2)	250 g	Pizza (1,2)	100 g
Pieczywo pszenne (2)	65 g				Surówka z kapusty pekińskiej	100g		
Masło (1)	10 g				Kompot	250 ml		
Krakowska sucha z drobiu	30 g							
Smalec z fasoli	20 g							
Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek kiszony. szczyp.	30 g							

Czwartek 12-03-2020

Muslli tropikalne na mleku (1,2)	250 ml	Jabłko	Zupa krupnik (2)	250 ml	Bigos	200 g	Galaretka wiśniowa –wyrób własny	200 ml
Pieczywo pszenne/żytnie (2)	65 g				Ziemniaki puree	150 g		
Masło (1)	10 g				Kompot	250 ml		
Pasta z jajek (1,3)	20 g							
Warzywa na chleb: sałata, pomidor, szczypiorek	30 g							

Piątek 13-03-2020

Kakao na mleku/Herbata owocowa (1,2)	250 ml	Banan	Zupa z zielonej fasoli z ziemniakami (1)	250 ml	Miruna pieczona w piecu (6)	100 g	Bułka drożdżowa (2)	160 g
Bułka pszenna (2)	60 g				Puree z koperkiem	150 g		
Masło (1)	10 g				Marchew junior	50 g		
Dżem	20 g				Surówka z ogórka kiszzonego	50 g		
Serek owocowy –wyrób własny (1)	30 g				Kompot	250 ml		
Warzywa na chleb: sałata, ogórek, 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**