

JADŁOSPIS

od dnia 22.11.2021 do dnia 04.12.2021 r.

PONIEDZIAŁEK 22.11.2021r.

Śniadanie: bułka(35g) z masłem(5g) i parówką z szynki(10g), kakao na mleku(150g), herbata (150g), papryka czerwona, rzodkiewka(20g)

Obiad: zupa ogórkowa(235g), jajko gotowane(60g), makaron(100g), sos pomidorowy(200g), napój z soku owocowego(200g)

Podwieczorek: mus owocowy -wyrób własny(200g), chrupki kukurydziane(10g)

WTOREK 23.11.2021r.

Śniadanie: chleb (35g) z masłem(5g) i białym serem(15g), miodem(10g), mleko(150g), napar z herbaty miętowej(150g), biała rzepa, pomidor (30g)

Obiad: zupa rosół (235g), filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (60g), ryż(100g), surówka z marchewki (80g), napój z soku z soku owocowego (200g)

Podwieczorek: jogurtowe bułeczki z owocami (100g), jabłko(20g),napój z soku(200g)

ŚRODA 24.11.2021r.

Śniadanie: chleb(35g) z masłem(5g) i wędliną (10g), mleko z płatkami kukurydzianymi (200g), herbata owocowa(150g), ogórek , rzodkiewka(5g)

Obiad: zupa brokułowa (235g), pulpety w sosie koperkowym(60g), ziemniaki (100g), gotowana biała kapusta(80g), napój z soku owocowego (200g)

Podwieczorek: sałatka owocowa((250g)- banan, jabłko, gruszka, czerwone winogrono, mango, płatki migdałów

CZWARTEK 25.11.2021r.

Śniadanie: chleb(35g) z masłem(5g) i pastą z makreli (10g), dżemem(10g), kakao na mleku (200g), herbata z ziołowa(150g), ogórek kiszony, sałata(20g)

Obiad: barszcz czerwony z makaronem(235g), kielbasa z fileta drobiowego smażona z cebulką(70g), ziemniaki purre z koperkiem(100g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (50g), napój z soku owocowego (200g)

Podwieczorek: ciasto piernikowe(70g), gruszka(20g), napój z soku(200g)

PIĄTEK 26.11.2021r.

Śniadanie: bułka graham(35g) z masłem(5g) pastą z soczewicy z awokado(20g), powidłami owocowymi(10g), mleko (200g), jabłko, marchew (20g), napar z herbaty owocowej(200g)

Obiad: zupa grochówka krem (235g), paluszki rybne (50g), ziemniaki purre 100g, gotowana mini marchew(40g), napój z soku owocowego (150g)

Podwieczorek: gorąca czekolada -wyrób własny(200g), wafle ryżowe (120g), mandarynka(20g)

PONIEDZIAŁEK 29.11.2021r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z **masłem** i paprykarzem rybnym- wyrób własny- ryba, warzywa(10g), powidłami śliwkowymi(10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

OBIAD: zupa krupnik (235g), pierogi z serem (100g), napój z soku owocowego (200g)

PODWIECZOREK: chleb razowy z masłem i kiełbasą żywiecką (40g),ogórek(20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

WTOREK 30.11.2021r.

Śniadanie: chleb(35g) z **masłem**(5g) i żółtym serem (10g), pomidorem coctailowym(10g) mleko z płatkami jaglanymi (120g), herbata z cytryną(150g), ogórek, rzodkiewka (10g)

Obiad: zupa rosół z makaronem(235g), udo z kurczaka w sosie własnym (60g), ziemniaki (100g), gotowany bukiet warzyw(200g), napój z soku owocowego (200g)

Podwieczorek: serek homogenizowany(120g), melon(20g), wafle kukurydziane(20g)

ŚRODA 01.12.2021r.

Śniadanie: chleb z mąki mieszanej (35g) z **masłem**(5g) i pastą z mięsa (15g), dżemem(10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty miętowej(200g), biała rzepa , ogórek(10g)

Obiad: zupa krem z kalafiora (235g), gulasz z schabu (60g), kasza (100g), gotowane buraki(80g), napój z soku owocowego(200g)

Podwieczorek: rogalie z **masłem** (50g), napar z herbaty z ziołowej(200g), jabłko (10g)

CZWARTEK 02.12.2021r.

Śniadanie: bułka z ziarnami (35g) z masłem(5g) i kiełbasą szynkową(10g) , **zupa mleczna budyniowa**(200g), herbata z cytryną(200g), marchew, ogórek kiszony(20g)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem (235g), **pieczeń rzymska(80g)**, ziemniaki purre z koperkiem (100g), surówka wielowarzywna (80g), napój z soku owocowego (200g)

Podwieczorek: jogurt owocowy (100g), ciasto owsiane(30g)

PIĄTEK 03.12.2021r.

Śniadanie: chleb(35g) z **masłem**(5g) i jajecznicą(50g), zupa owsianka z **siemieniem lnianym**(200g), herbata owocowa (200g), żółta papryka, czarna rzepa (30g)

Obiad: zupa jarzynowa(235g), biały ser (80g), ziemniaki purre (100g) napój z soku owocowego(200g)

Podwieczorek: **panekjki z sosem truskawkowym**– wyrób własny (40g), herbata ziołowa(200g)
