

JADŁOSPIS DEKADOWY

od 28.03.2022r. do 08.04.2022r.

PONIEDZIAŁEK 28.03.2022r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem i z sałatką z tuńczyka(10g) lub miodem, kawa na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

OBIAD: zupa krem z ciecierzycy z makaronem (235g), pyzy z sosem truskawkowym (80g), , napój z soku (150g)

PODWIECZOREK: jogurt z mussem owocowym(120g), chrupki kukurydziane(15g)

WTOREK 29.03.2022r.

ŚNIADANIE: chleb (35g), z masłem (5g) i wędliną drobiową(20g), kakao(150g), rzodkiewka, ogórek(10g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa brokułowa (235g), pulpety w sosie pomidorowym (60g), ryż(100g), gotowana mini marchew (60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: rogalie z masłem i powidłami śliwkowymi(35g), ananas (20g) napar z herbaty ziołowej(200g),

ŚRODA 30.03.2022r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren (35g) z masłem(5g) i pastą brokułowo- jajeczną (10g) lub dżemem, zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym(150g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, marchew(20g)

OBIAD: zupa rosolnik z kaszą jaglaną (235g), pieczeń z szynkówki (80g), ziemniaki z koperkiem(100g), sałata z sosem śmietanowym(180g)

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy(240g), chrupki kukurydziano-bananowe(15g), jabłko (20g)

CZWARTEK 31.03.2022r.

ŚNIADANIE: bułka graham(35g) z masłem(5g) i żółtym serem(10g) pomidor (20g), zupa mleczna z płatkami orkiszowymi (150g), napar z herbaty z cytryną(150g)

OBIAD: zupa krupnik (235g), łazanki z kapustą , kiełbasą i kminkiem(100g) ,napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: pizzerka (35g), ogórki (20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

PIĄTEK 01.04.2022r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem i z białym serem(10g), mleko(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

OBIAD: zupa z pomidorowa z makaronem (235g), kotlety z białej fasoli (80g), ziemniaki purre z koperkiem (100g),ogórki kiszzone(70g) , napój z soku (150g)

PODWIECZOREK: bułka szkolna (40g), winogrono (20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

PONIEDZIAŁEK 04.04.2022r.

ŚNIADANIE: owsianka na **mleku** z siemieniem lnianym (200g), **chleb**(35g) z **masłem**(5g) i **paprykarzem** (5g), rzodkiewka(20g), napar z herbaty z cytryną-200g

OBIAD: zupa ogórkowa z ziemniakami(235g), sos owocowy(60g), ryż(100g) , napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: kanapka z **pieczywa razowego** z wędliną i sałatą(40g), napar z herbaty(200g)

WTOREK 05.04.2022r.

ŚNIADANIE: **bulka pszenna**(35g) z masłem(5g), konfiturą jagodową(10g), jabłko(10g), **kawa mleczna** (150g), napar z herbaty z miętowej (150g)

OBIAD: zupa barszcz czerwony z makaronem(235g), ziemniaki purre z koperkiem(100g), nuggetsy (60g), mizeria(80g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: serek „**Bakuś**”(120g), ciastko wieloziarniste z **orzechami**(20g)

ŚRODA 06.04.2022r.

ŚNIADANIE: **chleb**(35g) z **masłem**(5g) i winerką cielęcą (10g), **kakao na mleku**(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, pomidor(10g)

OBIAD: zupa kalafiorowa(235g), jajko gotowane (60g), makaron (80g), sos pomidorowy(70g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: sałatka owocowa z miodem (100g) wafle pszenne z otrębami(30g)

CZWARTEK 07.04.2022r.

ŚNIADANIE: **chleb pelen ziaren**(35g) z masłem(5g) i pasztetem (20g), **kawa mleczna** (150g), napar z herbaty ziołowej(150g), sałata, ogórek(20g)

OBIAD: zupa krem szpinakowa z grzankami (235g), gulasz z fileta z indyka(60g), kasza (100g), surówka wielowarzywna (60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: **drożdżówka** z serem(50g), arbuz (20g), napar z herbaty

PIĄTEK 08.04.2022r.

ŚNIADANIE: **bulka mleczna** (35g) z **masłem** (5g) i miodem (10g), **mleko** (180g), jabłko, marchew, napar z herbaty owocowej(150g)

OBIAD: zupa kapuśniak (235g), kotlety rybne (100g), ziemniaki purre (100g), gotowany bukiet warzyw (50g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: **krucho ciastko**(35g), gorzka **czekolada**(20g), melon(30g)