

JADŁOSPIS DEKADOWY

od 09.05.2022 r. do 20.05.2022r.

PONIEDZIAŁEK 09.05.2022r.

ŚNIADANIE: graham bułka(35g) z masłem (5g) pastą z tuńczyka- tuńczyk, kwaszony ogórek, cebula(20g), kawa zbożowa na mleku (150g), papryka, sałata roszponka, (20g), napar z herbaty z cytryną(180g)

OBIAD: zupa grochówka krem(235g), leczo warzywne z kiełbasą (100g), kasza(100g), napój z soku tłoczonego jabłkowo- wiśniowy(180g)

PODWIECZOREK: sok pomarańczowy tłoczony (100g), ciastka z kokosem (30g)

WTOREK 10.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren(35g), z masłem (5g) i parówką (20g), zupa mleczna z płatkami jaglanymi(150g), ogórek, biała rzepa(20g), napar z melisy (180g)

OBIAD: zupa ogórkowa z ryżem(235g), klopsy w kapuście i pomidorach(80g), ziemniaki (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowo-gruszkowego(150g)

PODWIECZOREK: mix owoców jabłko, melon, arbuź, gruszka (180g), krążki ryżowe(30g)

ŚRODA 11.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb mieszany (35g) z masłem(5g) i pasztetem(10g), kakao na mleku (150g), napar z herbaty miętowej(150g), ogórek, pomidor, (20g)

OBIAD: zupa ziemniaczana(235g), filet z kurczaka w sosie ziołowym(80g), ryż(100g), gotowana mini marchew(60g), z soku tłoczonego jabłkowego- wiśniowego(150g)

PODWIECZOREK: placek czekoladowy(60g), truskawki(20g), napar z herbaty owocowej (180g)

CZWARTEK 12.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb mieszany (35g)z masłem(5g) i wędliną (20g), ogórek kiszony, rzodkiewka (20g), zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (150g), napar z herbaty malinowej(150g)

OBIAD: zupa porowa (235g), kotlety rybne, (60g), ziemniaki puree z koperkiem(100g), surówka z kiszonej kapusty (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowo- miętowego (200g)

PODWIECZOREK: galaretkę owocową – wyrób własny(150g), ciastko owsiane(10g)

PIĄTEK 13.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb mieszany (35g) z masłem (5g) i jajkiem gotowanym(10g), kakao na mleku (150g), biała rzepa, sałata, suszona morela(20g), napar z herbaty z cytryną(180g)

OBIAD: zupa kapuśniak z białej kapusty(235g), biały ser (80g), ziemniaki(100g), napój z soku tłoczonego jabłkowo-miętowego(150g)

PODWIECZOREK: jogurt naturalny (140g), słonecznik, migdały płatki (20g)

PONIEDZIAŁEK 16.05.2022r.

ŚNIADANIE: bułka pszenna(35g) z masłem (10g) kielbasą żywiecką(20g). kawa zbożowa na mleku(150g), ogórek kiszony, rzodkiewka(20g)

OBIAD: zupa jarzynowa (235g), makaron (100g), sos bolognese(40g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(180g)

PODWIECZOREK: pudding z kaszki manny (140g), winogrono(30g)

WTOREK 17.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb (35g) , z masłem (5g) i żółtym serem(10g), zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (150g), papryka, sałata(20g), napar z herbaty z miodem(180g)

OBIAD: zupa rosół z makaronem (235g), mięso drobiowe w potrawce(60g), ryż (100g), gotowany groszek z marchewką(60g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(150g)

PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie z masłem (140g), pomidorki cherry(30g)

ŚRODA 18.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb razowy (35g) z masłem(5g) i wędliną(10g), kakao a mleku(150g), napar z herbaty miętowej(150g), ogórek, rzodkiewka(20g)

OBIAD: zupa z brokułowo-kalafiorowa (235g), pieczeń z szynkówki(50g) kasza pęczak(100g), gotowane buraki(80g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(150g)

PODWIECZOREK: muffinka(30g), ziołowa herbata(150g), kiwi (20g)

CZWARTEK 19.05.2022r.

ŚNIADANIE: bułka pszenna (35g) z masłem(5g), paprykarzem rybny- wyrób własny (20g), kawa na mleku(180), sałata, ogórek(20g), napar z herbaty z cytryną(200g)

OBIAD: zupa szpinakowa krem (235g), kielbasa w szarym sosie (65g), ziemniaki(60g), (100g), surówka z wielowarzywna(80g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(180g)

PODWIECZOREK: deser z serka homogenizowanego (130g), arbuz(30g)

PIĄTEK 20.05.2022r.

ŚNIADANIE: chleb mieszany(35g) z masłem i dżemem, mleko(180g), napar z herbaty owocowej(180g), jabłko ,marchew (20g)

OBIAD: zupa krem z dyni (235g), jajko smażone (80g), ziemniaki (100g), gotowana zielona fasolka(60g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(150g)

PODWIECZOREK: baton musli (40g), gruszka(40g)