

JADŁOSPIS OGÓLNY 15.10 - 19.10.18

PONIEDZIAŁEK

I Śniadanie :

Płatki ryżowe na mleku /N//180g/, pieczywo mieszane /G//30g/ z masłem /N//3g/ z szynką gotowaną/10g/, sałatą zieloną /5g/ i pomidorem /15g/, herbata owocowa /200ml/

II Śniadanie: Jabłko /90g/, chrupki kukurydziane/O/10g/

Obiad:

Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami*/Se,G,N/250g/ makaron z serem twarogowym /G,J,N/ i musem owocowym/130g/, kompot ze śliwek /200ml/

Podwieczorek: Sok pomarańczowy/150ml/, rogal z masłem/G,N,J/30g/

WTOREK

I Śniadanie:

Pieczywo mieszane/G//30g/ z masłem/N/3g/, pastą jajeczną /J/30g/, rzodkiewką/25g/, szczypiorkiem /5g/, kawa zbożowa z mlekiem /G,N//200ml/, d- herbata koperkowa /200ml/

II Śniadanie: Gruszka/90g/

Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą manną* /Se,G,N//250g/, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym/J/ / 40g/, ziemniaki /60g/, surówka z pora, marchwi i jabłka/N/50g/, kompot wiśniowy/200ml/

Podwieczorek: Kisiel wiśniowy z wkrojonymi owocami i płatkami owsianymi/G//80g/.

ŚRODA

I Śniadanie:

Płatki gryczane na mleku /N/150g/, pieczywo mieszane/G//30g/ z masłem /N//3g/, serem żółtym/N//10g/ papryką i cukinią /40g/, herbata owocowa /200ml/, d- płatki gryczane na mleku sojowym /150g/

II Śniadanie: Banan/90g/

Obiad:

Rosół z makaronem**/Se,G,J/ filet z kurczaka panierowany /G,J//35g/, ziemniaki/60g/, buraczki/50g/ kompot porzeczkowy /200ml/.

Podwieczorek: Jaglanka na soku jabłkowym/N/90g/

CZWARTEK

I Śniadanie:

Pieczywo mieszane /G//30g/ z masłem/N//3g/, wędliną drobiową /10g/, ogórkiem zielonym, papryką żółtą/40g/ kakao z mlekiem /N//200ml/, d-herbata miętowa /200ml/

II Śniadanie: Śliwki /90g/, wafle ryżowe/10g/

Obiad:

Zupa barszcz biały z ziemniakami* /G,Se//250g/, gulasz warzywny z ciecierzycą/Se/40g/,

kotlecik z kaszy gryczanej /30g/ mizeria/N/60g/ kompot gruszkowy /200ml/

d-zupa jarzynowa z ziemniakami/250g/

Podwieczorek: Serek ziarnisty z truskawkami/N/80g/, d-mus truskawkowy/80g/, słonecznik/5g/

PIĄTEK

I Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku z morelami/G,N/200g/, pieczywo mieszane /G//30g/z masłem/N//3g/, pastą z soczewicy i twarogu /N//15g/, rzodkiewka /10g/szczypiorek /5g/, herbata malinowa/200ml/ d- płatki ryżowe z mlekiem sojowym /150g/, pasta z soczewicy i marchewki /10g/

II Śniadanie: Winogrona /90g/ sezam/5g/

Obiad:

Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną/Se,N/250g/ Pulpety z mintaja/R,G,J/ w sosie koperkowym/N/ ryż brązowy/60g/, surówka z kiszanej kapusty, jabłka i marchewki/50g/, woda z cytryną/200ml/

Podwieczorek: Budyń śmietankowy/N/ z musem malinowym/80g/ d-budyń na mleku sojowym z musem malinowym/80g/

Legenda: J- jaja kurze, G- gluten, Go- gorczyca, N- nabiał, O- orzechy, Se- seler, R- ryba

*Zupy gotowane na wywarze jarskim

** rosół gotowany na wywarze mięsno warzywnym