

Jadłospis 30 styczeń - 03 luty 2023

Poniedziałek

Śniadanie	pieczywo mieszane 50g, masło 6g, wędlina 12g, dżem niskosłodzony 7g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g, sałata 2g, kakao 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier), herbata rumiankowa 120ml (woda, rumianek, cukier) 1, 7
II śniadanie	jabłko 90g
Obiad	zupa grochowa 250ml (woda, marchew, seler, ziemniaki, groch, kiełbasa wieprzowa, boczek wieprzowy, por, pietruszka, natka, przyprawy) 9 ryż z sosem owocowym 280g (makaron pszenny, truskawki, maliny, wiśnie, jagody, śliwki, jogurt naturalny, śmietana 18%, cukier) 1, 7 kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)
Podwieczorek	bułka z masłem i warzywami 50g (pieczywo pszenne, ogórek kiszony, sałata, masło), kabanos drobiowo wieprzowy 10g, herbata z cytryną 150ml (woda, cytryna, herbata czarna, cukier) 1, 7

Wtorek

Śniadanie	pieczywo mieszane 40g, masło 6g, ser 12g, pomidor 10g, ogórek kiszony 7g, sałata 2g, zupa mleczna kasza manna 200ml (mleko 3,2%, kasza manna), herbata owocowa 150ml (woda, herbata owocowa, cukier) 1, 7
II śniadanie	banan 80g
Obiad	zupa ogórkowa 250ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, wywar mięsny, seler, por, pietruszka, cebula, natka pietruszki, śmietanka roślinna 15%, przyprawy) 9 indyk w sosie serowym 120g (indyk, por, woda, śmietanka roślinna 15%, serek topiony, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy), kasza bulgur 140g, mini marchew z masłem 60g (marchew, masło, przyprawy) 1, 7 sok jabłkowy 150ml
Podwieczorek	babka pisakowa Brodnica 50g, kawa inka 120ml (mleko 3,2%, kawa zbożowa inka) 1, 3, 7

Środa

Śniadanie	pieczywo mieszane 50g, masło 6g, pasta z fasoli 10g (fasola konserwowa, olej, przyprawy), ser 10g, ogórek 10g, papryka 7g, sałata 2g, mleko 3,2% 120ml, herbata z cytryną 120ml (woda, cytryna, herbata czarna, cukier) 1, 7
II śniadanie	gruszka (woda, herbata czarna, cukier) 70g

Przedszkole

Obiad **zupa kapuśniak** 250ml (woda, kiszona kapusta, marchew, seler, ziemniaki, wywar mięsny, por, pietruszka, natka, przyprawy) 9
kotlet schabowy 90g (schab wieprzowy, bułka tata, jajka, olej rzepakowy, przyprawy), **ziemniaki** 140g, **surówka z pekinki** 60g (kapusta pekińska, pomidor, papryka, olej rzepakowy, cukier, cytryna, przyprawy) 1, 3
kompot wiśniowy 150ml (woda, wiśnia, cukier)

Podwieczorek **budyń waniliowy z musem brzoskwiniowym** 170g (mleko 3,2%, budyń waniliowy Winiary, brzoskwinia w syropie) 7

Czwartek

Śniadanie **pieczywo mieszane** 40g, **masło** 5g, **wędlina** 12g, **pomidor** 10g, **papryka** 7g, **zupa mleczna płatki kukurydziane** 200ml (mleko 3,2%, płatki kukurydziane), **herbata miętowa** 120ml (woda, mięta, cukier) 1, 7

II śniadanie **marchewka** 90g

Obiad **zupa barszcz ukraiński** 250ml (woda, ziemniaki, buraki, marchew, wywar mięsny, pietruszka, seler, kapusta biała, fasola szparagowa, por, śmietanka roślinna 15%, cebula, czosnek, cytryna, natka pietruszki, przyprawy) 9
spaghetti bolognese 300g (makaron pszenny, łopatka wieprzowa, karkówka wieprzowa, pomidory, woda, marchew, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy) 1
sok pomarańczowy 150ml

Podwieczorek **koktajl truskawkowy** 150g (jogurt naturalny, truskawki, cukier), **bułka paryska z masłem** 30g 1, 7

Piątek

Śniadanie **pieczywo mieszane** 50g, **masło** 6g, **pasta jajeczna** 20g (jajka, olej rzepakowy, przyprawy), **ser** 12g, **ogórek** 10g, **rzodkiewka** 5g, **sałata** 2g, **kakao** 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier), **herbata owocowa** 120ml (woda, herbata owocowa, cukier) 1, 7

II śniadanie **jabłko** 80g

Obiad **zupa pomidorowa** 250ml (woda, pomidory, marchew, makaron pszenny, seler, por, pietruszka, natka pietruszki, masło, przyprawy) 1, 9
ryba w chrupiącej panierce 90g (filet w chrupiącej panierce Frosta, olej rzepakowy), **ziemniaki z koperkiem** 140g, **surówka z białek kapusty** 60g (kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy) 1, 3, 4, 7
kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczką, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek **owsianka z gruszką** 170g (mleko 3,2%, płatki owsiane, gruszki) 1, 7