

Jadłospis 6-10 luty 2023

Poniedziałek

Śniadanie

pieczywo mieszane 40g, **masło** 6g, **wędlina** 10g, **miód naturalny** 7g, **ogórek** 10g, **papryka** 7g, **zupa mleczna płatki ryżowe** 200ml (mleko 3,2%, płatki ryżowe), **herbata miętowa** 150ml (woda, mięta, cukier) 1, 7

II śniadanie

gruszka 90g

Obiad

zupa żurek z białą kiełbasą 250ml (woda, ziemniaki, marchew, kiełbasa wieprzowa biała, seler, por, zakwas żytni, śmietanka 18%, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy) 1, 7, 9

racuchy z jabłkami 160g (mleko 3,2%, mąka pszenna, jajka, woda, cukier, jabłko, olej rzepakowy, cukier), **sos wiśniowy** 30g (wiśnia, cukier, skrobia ziemniaczana) 1, 7

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek

bułka z serem 60g (pieczywo pszenne, ser żółty, ogórek kiszony, sałata, masło), **kakao** 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier) 1, 7

Wtorek

Śniadanie

pieczywo mieszane 50g, **masło** 6g, **twaróg półtłusty** 20g, **wędlina** 10g, **pomidor** 10g, **papryka** 7g, **sałata** 2g, **mleko 3,2%** 120ml, **herbata z cytryną** 120ml (woda, cytryna, herbata czarna, cukier) 1, 7

II śniadanie

marchewka/borówki 80g

Obiad

zupa koperkowa 250ml (woda, ziemniaki, kalafior, brokuł, wywar mięsny, marchew, fasola szparagowa, groszek, seler, por, pietruszka, cebula, koperek, przyprawy) 9

gulasz 120g (szynka wieprzowa, woda, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy), **kasza gryczana** 140g, **sałatka z buraczków** 60g (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna, przyprawy) 1, 7

sok jabłkowy 150ml

Podwieczorek

kanapki z kremem daktylowym 75g (pieczywo pszenne mieszane, daktyl, kakao, masło), **kawa inka** 120ml (mleko 3,2%, kawa zbożowa inka) 1, 7

Środa

Śniadanie

pieczywo mieszane 50g, **masło** 6g, **pasta mięsna** 15g (kurczak, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), **ser** 10g, **pomidor** 10g, **ogórek kiszony** 10g, **sałata** 2g, **kakao** 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier), **herbata** 120ml (woda, herbata czarna, cukier) 1, 7

II śniadanie

jabłko 80g

Obiad

zupa soczewicowa 250ml (woda, marchew, seler, soczewica czerwona, kasza jaglana, pomidory, papryka, pietruszka, por, mleko kokosowe, przyprawy) 9

Przedszkole

filet z kurczaka 80g (kurczak, bułka tata, jajka, olej rzepakowy, mleko 3,2%, przyprawy), **ziemniaki** 140g, **surówka z czerwonej kapusty** 60g (kapusta czerwona, marchew, koperek, olej rzepakowy, przyprawy) 1, 3, 7

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, wiśnia, truskawka, porzeczka, cukier)

Podwieczorek

makaron z truskawkami 160g (makaron pszenny, truskawki jogurt naturalny, śmietanka 18%, cukier) 1, 7

Czwartek

Śniadanie

pieczywo mieszane 40g, **masło** 5g, **ser** 12g, **ogórek** 10g, **rzodkiewka** 5g, **sałata** 2g, **zupa mleczna czekoladowe** 200ml (mleko 3,2%, niskosłodzone płatki czekoladowe), **herbata rumiankowa** 120ml (woda, rumianek, cukier) 1, 7

II śniadanie

banan 80g

Obiad

zupa kartoflanka 250ml (woda, ziemniaki, marchew, boczek wędzony, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy) 9
schab w sosie słodko kwaśnym 120g (schab wieprzowy, pomidory w zalewie, woda, marchew, papryka, cukinia, por, cebula, pędy bambusa, kiełki fasoli Mung, grzyby Mun, sos słodko kwaśny Pudliszki, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy), **makaron pszenny** 160g 1

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek

drożdżówka 50g (drożdżówka Brodnica), **kawa inka** 120ml (mleko 3,2%, kawa zbożowa inka) 1, 3, 7

Piątek

Śniadanie

pieczywo mieszane 50g, **masło** 5g, **ser** 12g, **dżem niskosłodzony** 10g, **pomidor** 10g, **rzodkiewka** 7g, **sałata** 2g, **mleko 3,2%** 120ml, **herbata z cytryną** 150 ml 1, 7

II śniadanie

jabłko 80g

Obiad

zupa neapolitanka 250ml (woda, marchew, seler, por, makaron pszenny, śmietanka roślinna 15%, pietruszka, serki topione, natka pietruszki, przyprawy) 1, 7, 9

łosoś 70g (łosoś, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy), **ziemniaki z koperkiem** 130g, **surówka marchewki z anansem** 60g (marchew, ananas w syropie, olej rzepakowy, cytryna, przyprawy) 1, 4

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek

kisiel cytrynowy z jogurtem 170g (woda, kisiel cytrynowy Delecta, jogurt naturalny), **bułka maślana** 30g 1, 3, 7