

Planowany tygodniowy jadłospis 14.09.2020- 18.09.2020r.

<i>DZIEŃ TYGODNIA</i>	<i>ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>PODWIECZOREK</i>
Poniedziałek	Płatki owsiane z mlekiem 200ml, (1,7)pieczywo białe i razowe 40g,(1) masło 8g(7) ser biały z miodem 20g(7) , słupki kalarepki 20 g, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: jabłko.	Zupa ogórkowa z ryżem 220 ml (1,7,9), kotlet jajeczny 60g(1,3), ziemniaki z koperkiem 120g, fasolka szparagowa 60 g, woda z miętą i cytryną150 ml.	Chleb słonecznikowy 30g, (1)masło 5g, (7) szynka gotowana 20g rzodkiewka 20g, herbatka 150 ml, morele.
Wtorek	Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml(1,7) chleb słonecznikowy 40 g(1), masło 8 g (7), polędwica sopocka20g, pomidor 20 g, sałata, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: arbuz.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 220 ml(7,9), udko z kurczaka pieczone 60 g, ryż 120 g(1), marchewka gotowana 60 g, słupek ogórka zielonego 10g, kompot150ml.	Bułka musli30g(1) masło 5 g(7) , kasza jaglana z owocami 60g (1), herbatka150 ml.
Środa	Kasza manna z mlekiem 200 ml(1,7),pieczywo białe i razowe 40g (1)masło 8g (7),ser żółty 20 g (7) papryka 20g, sałata, herbatka owocowa 150 ml, II śniadanie: brzoskwinia.	Krupnik 220 ml(1,9),kolorowy kociołek(kurczak, cukinia, papryka, cebulka, fasolka szparagowa) 100g,makaron razowy 150g(1,3),słupek ogórka kiszzonego 20g, kompot wieloowocowy150 ml.	Bułka kukurydziana 30g(1), jogurt domowy malinowy 150 ml(7)
Czwartek	Płatki jęczmienne z mlekiem200 ml(7)chleb orkiszowy 40 g (1) masło 8 g(7) kiełbasa krakowska 10g,ogórek zielony 20 g herbatka owocowa 150 g. II śniadanie: ,śliwki	Zupa pomidorowa z ziemniakami 220ml(7,9)ryż brązowy z białym serem i polewą jogurtowo-bananową 120g (1,7), kompot 150 ml.	Bułka kukurydziana 30 ml (1), masło 5 g (7),pasta z jaj ze szczypiorkiem 30 g(3,7), herbatka 150 ml, jabłko.
Piątek	Kawa z mlekiem 200ml(1,7), pieczywo białe i razowe 40 g, (1),masło 8 g(7), parówka z szynki na gorąco 30g, pomidor 20g, ketchup, herbatka owocowa 150 g. II śniadanie: arbuz.	Zupa zacierkowa 220 ml(1,9),kotlet mielony 60g(3)ziemniaki 120g, sałatka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i olejem 60g, kompot 150ml	Kajzerka z masłem(1,7), ser żółty 20g(7)kakao 250 ml(7), jabłko.

Jadłospis może ulec zmianie

Woda mineralna do picia podawana bez ograniczeń

Obróbka termiczna w piecu konwekcyjno-parowym