

JADŁOSPIS

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
27.09. 2021r.	Poniedziałek	1.Chleb(35g)-176kcal 2.Masło(5g) -37kcal 3.Pasztet firmowy(20g)-43kcal 4.Pomidor(20g)-4kcal 5.Ogórek zielony(10g)-2kcal 6.Papryka czerwona(10g)- 3kcal 7.Rzodkiewka(10g)-3kcal 8.Kakao(150g)- 116 kcal 9.Herbata z cytryną(150g)- 29kcal ----- 413kcal	1.Zupa jarzynowa z ziemniakami(250g)-108 kcal 2.Kopytka z serem(200g)- 286 kcal 3.Kompot wieloowocowy(150g)-104kcal 498kcal	Jabłko(170g)-97 kcal
28.09. 2021r.	Wtorek	1.Chleb(35g)- 86 kcal 2.Masło(5g) - 37 kcal 3.Polędwica sopocka(10g)- 13 kcal 4.Pomidor(20g)-4 kcal 5.Ogórek zielony(10g)- 2 kcal 6.Rzodkiewka(10g)-2 kcal 7.Papryka czerwona(10g)- 3 kcal 8.Kakao(150g)-116 kcal 9.Herbata(150g)-29kcal ----- 292 kcal	1.Zupa pomidorowa z makaronem(220g)-348 kcal 2.Ziemniaki(80g)- 70 kcal 3.Udko(85g)- 191 kcal 4.Fasolka szparagowa(65g)- 24 kcal 5.Kompot(150g)-104kcal 737 kcal	1.Mus owocowy(100g)-51 kcal
29.09. 2021r.	Środa	1.Bułka(60g) – 176kcal 2.Masło (5g) - 37kcal 3.Miód(10g)-33kcal 4.Mleko(150g)-75kcal 5.Herbata(150g)-29kcal ----- 350 kcal	1.Rosół z makaronem zwierzątką(220g)-326kcal 2.Ziemniaki(80g)-70 kcal 3.Filet drobiowy(65g)-174 kcal	1.Banan(120g)- 107 kcal

			4. Marchewka zasmażana(60g)- 52kcal 5. Kompot(150g)- 104 kcal 726 kcal	
30.09 2021r.	Czwartek	1. Chleb(35g)- 86 kcal 2. Masło(5g) – 37kcal 3. Parówka (50g)- 130kcal 4. Ketchup(10g)-10kcal 5. Marchewka surowa(10g)- 4 kcal 5. Herbata(150g) –29kcal ----- 296kcal	1. Zupa brokułowa krem(250g)-107kcal 2. Ziemniaki(80g)-70 kcal 3. Filet miruna(65g)-72kcal 4. Surówka z kapusty kiszzonej(75g)-55 kcal 4. Kompot(150g)- 104kcal 408kcal	1. Soczek(200g)-88kcal
01.10. 2021r.	Piątek	1. Chleb(35g) – 86kcal 2. Masło(10g)- 74kcal 3. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(20g)- 84kcal 4. Kawa mleczna(150g)- 110 kcal 6. Herbata (150g)-29 kcal 383kcal	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami(250g)- 168kcal 2. Pierogi z mięsem(160g)- 328 kcal 3. Kompot(150g)- 104kcal 600 kcal	Kinder jajko(20g)-112 kcal
04.10. 2021	Poniedziałek	1. Chleb(35g)-86kcal 2. Masło(5g) – 37kcal 3. Dżem(11g) – 16kcal 4. Płatki z mlekiem(200g)- 165 kcal 3. Herbata(150g)-29kcal 333 kcal	1. Rosół z indyka z makaronem(250g)- 141kcal 2. Kotlet drobiowy(65g)-184 kcal 3. Ziemniaki(80g)-70 kcal 4. Buraczki gotowane(75g)- 33 kcal 5. Kompot(150g)- 104kcal 532 kcal	Jogurt(150g)- 93kcal
05.10. 2021r.	Wtorek	1. Bułka(60g)- 176kcal 2. Masło(5g)- 37kcal 3. Nutella(10g)-55kcal 4. Mleko((150g)-75kcal 7. Herbata(150g)-29kcal 372kcal	1. Zupa pomidorowa z ryżem((220g)-156kcal 2. Ziemniaki(80g)- 70kcal 3. Schab(65g)- 205 kcal 4. surówka z kapusty pekińskiej(65g)- 36 kcal	Nektarynka(115g)- 58kcal

			5.Kompot(150g)- 104kcal 571 kcal	
06.10. 2021r.	Środa	1.Bułka(60g)-176kcal 2.Masło(5g) -37kcal 3.Ser biały(25g)-22kcal 4.Dżem(11g)- 16 kcal 5.Kakao(150g)-116 kcal 6.Herbata(150g)-29kcal 390kcal	1.Krupnik z kaszą jęczmienną(250g)- 100kcal 2.Spagetti bolognesse(200g)-210 kcal 3.Kompot(150g)- 104kcal 414kcal	Gruszka(260g)- 151 kcal
07.10. 2021r.	Czwartek	1.Chleb(35g)-86kcal 2.Masło(5g) -37kcal 3.Wędlina wieprzowa(12g)-31kcal 4.Pomidor(20g)-4 kcal 5.Ogórek zielony(10g)- 2 kcal 6.Papryka czerwona(10g)- 3 kcal 7.Rzodkiewka(10g)-2 kcal 5.Kakao(150g)-116kcal 6.Herbata(150g)-29kcal 310 kcal	1.Zupa pieczarkowa- krem(250g)-162kcal 2.Makaron z truskawkami(200g)- 266 kcal 3.Kompot(150g)- 104kcal 532kcal	Gruszka(260g)- 151kcal
08.10. 2021	Piątek	1.Chleb(35g)- 86kcal 2.Masło (5g)- 37kcal 3.Pasta z makreli(35g)- 58 kcal 5.Herbata(150g)-29kcal 210kcal	1.Barszcz czerwony z uszkami(250g)- 238kcal 2.Naleśniki z serem(110g)- 193 kcal 3.Naleśniki z dżemem(110g)- 219kcal 4.Kompot(150g)- 104kcal 754 kcal	Soczek wielowocowy(200ml)- 88kcal