

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Gotowana fasolka śniadaniowa Warzywa z rzodkiewką Czekoladowa owsianka z owocami 1 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka z indyka Hummus klasyczny 11 Warzywa z pomidorem Budyń na mleku owsianym 1 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Pomidorowy twarożek 7 Warzywa z marchewką Budyń z kaszą manną 1,7 Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Ser camembert 7 Żurawina do mięs i serów Warzywa z papryką Kefir z jabłkiem i cynamonem 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Szynka z indyka Pieczona frittata ze szpinakiem 3,7 Sos koperkowy 7 Warzywa z pomidorem Pudding jaglany z musem gruszkowym 8 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka z indyka Ser naturalny 7 Pasta z gotowanego, zielonego groszku Warzywa z rzodkiewką Kisiel domowy Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Słodki twarożek z otrębami 1,7 Warzywa z pomidorem Jogurt naturalny 7 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szczawiowa 7,9 Leczo z duszonym kurczakiem Kasza pęczak 1 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 10 Kompot	Krupnik klasyczny 1,9 Smażony kotlet z piersi indyka 1,3 Ziemniaki gotowane Surówka z gotowanych buraków Kompot	Zupa grochowa 9 Zapiekanka ze szpinakiem 1,3,7 Kompot Pomidorki koktajlowe	Barszcz ukraiński 9 Indyk pieczony w sosie własnym 9 Kasza gryczana Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 10 Kompot	Zupa Minestrone 9 Pieczona ryba w sosie koperkowym 4 Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Zupa ogórkowa 7,9 Pieczone roladki z kurczaka z brokułem i fetą 3,7 Kasza jęczmienna 1 Sos czosnkowy 7 Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 7 Kompot	Rosół z makaronem 1,3,9 Indyk duszony w sosie pieczarkowym Ryż basmati Surówka z ogórków kiszonych Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Szynka kanapkowa Twarożek z wędzoną makrelą 4,7 Warzywne słupki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Pasta kanapkowa z pieczoną cukinią 7 Warzywa z kalarepą Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser naturalny 7 Paszтет 1,3 Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masto 7 Szynka kanapkowa Sałatka z zieloną soczewicą i pieczoną dynią 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka "Smalczyk" z fasoli i jabłka Słonecznik, nasiona, łuskane Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Jajko na twardo 3 Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Masto 7 Szynka kanapkowa Sałatka grecka 7 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2306.5 / B: 106.0 T: 80.2 / WP: 265.2 F: 53.5 / WW: 26.5	K: 2091.7 / B: 98.1 T: 76.4 / WP: 233.6 F: 42.5 / WW: 23.2	K: 2223.6 / B: 116.4 T: 71.5 / WP: 258.6 F: 48.1 / WW: 25.8	K: 2160.3 / B: 105.4 T: 74.7 / WP: 246.9 F: 45.5 / WW: 24.6	K: 2060.4 / B: 92.5 T: 72.7 / WP: 236.7 F: 45.6 / WW: 23.6	K: 2064.7 / B: 113.4 T: 70.8 / WP: 226.1 F: 38.0 / WW: 22.8	K: 2190.4 / B: 100.9 T: 74.5 / WP: 262.0 F: 34.1 / WW: 26.4

