

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Szynka z indyka Masło 7 Twarożek z koperkiem 7 Warzywa z pomidorem Budyń z kaszą manną 1,7 Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Pasta warzywna z ciecierzycą Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Koktajl na kefirze 7 Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Jajko na twardo 3 Warzywa z marchewką Szynka kanapkowa Budyń na mleku 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser żółty 7 Pasta z gotowanego buraka Szynka kanapkowa Warzywa z papryką Czekoladowa owsianka z owocami 1 Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser naturalny 7 Pieczona fritatta z brokułami 3, 7 Szynka z indyka Warzywa z pomidorem Pudding jaglany z musem jabłkowym 8 Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Zielone pesto 7 Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Jogurt naturalny 7 Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka z indyka Ser żółty 7 Twarożek z ogórkiem 7 Warzywa z pomidorem Waniliowy budyń jaglany z gruszką 7 Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały 7,9 Pieczone roladki ze schabu sosem kalafiorowym i kaszą jęczmienną 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 10 Kompot	Zupa zacierkowa 1,9 Pieczone szaszłyki drobiowe Ziemniaki gotowane Sos czosnkowy 7 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 10 Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem 1,9 Smażone krokiety z pieczarkami 1,3,7 Sos koperkowy 7 Surówka z tartej marchewki Kompot	Zupa jarzynowa 7,9 Indyk duszony w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kalarepą i jabłkiem 7 Kompot	Zupa krem z brokuła 9 Pieczona ryba z dipem koperkowym 4,7 Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot	Rosół z makaronem 1,3,9 Karkówka gotowana w sosie własnym 1,9 Kasza pęczak 1 Buraczki gotowane na ciepło Kompot	Zupa kalafiorowa 7,9 Smażony antrykot 1,3 Ryż basmati Surówka z ogórków kiszonych Kompot
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczyno mieszane 1 "Smalczyk" z fasoli i jabłka Szynka kanapkowa Warzywe słupek Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Sałatka gyros z pieczonym kurczakiem 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Szynka z indyka Twarożek z wędzoną makrelą 4,7 Warzywa z kiszonym ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka kanapkowa Sałatka z pieczoną dynią 7 Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Szynka z indyka Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami Warzywa z marchewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Masło 7 Ser żółty 7 Szynka z indyka Warzywa z rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczyno mieszane 1 Ser naturalny 7 Ser żółty 7 Szynka kanapkowa Warzywa z marchewką Pieczona ryba po grecku 4,9 Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2129.9 / B: 107.2 T: 65.9 / WP: 255.9 F: 42.0 / WW: 25.7	K: 2156.4 / B: 109.4 T: 72.1 / WP: 243.5 F: 49.9 / WW: 24.4	K: 2292.9 / B: 95.2 T: 81.9 / WP: 274.5 F: 39.0 / WW: 27.7	K: 2120.1 / B: 92.2 T: 78.7 / WP: 237.4 F: 48.7 / WW: 23.4	K: 2159.0 / B: 104.7 T: 71.5 / WP: 248.3 F: 51.6 / WW: 24.8	K: 2227.2 / B: 96.0 T: 78.4 / WP: 268.5 F: 35.6 / WW: 27.0	K: 2126.6 / B: 118.0 T: 66.1 / WP: 243.4 F: 36.7 / WW: 24.3

