

Jadłospis Nr 2 dekadowy

dla grupy "0"

17 - 28.09.2018

17.09.2018 Poniedziałek I Śniadanie: chleb pszenno - żytni z masłem (2) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (4) Kakao (3) II Śniadanie: Gruszka Zupa: Żurek z klopsikami mięsnymi (1,4) II Danie: Spaghetti z sosem Neapolitańskim posypane żółtym serem (2,3) Kompot: z czerwonej porzeczki Podwieczorek: Jogurt z owocami (3) Kalorie: 1265 kcal	Gramatura kromka 100 g 200 ml 1 szt. 300 ml 200 g 200 ml 150 ml	24.09.2018 Poniedziałek I Śniadanie: Kasza manna na mleku (3) chleb pszenno-żytni z masłem (2,3) ser żółty, pomidor, sałata (3) Herbata z cytryną II Śniadanie: gruszka Zupa: ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (1,3) II Danie: kotlet mielony z karkówki (4) Ziemniaki Surówka: z białej kapusty i marchwi Kompot: z jabłek Podwieczorek: ciasto marchewkowe (2,3) Kalorie: 1352 kcal	Gramatura 300 ml kromka plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 200 g 100 g 100 g 100 g 200 ml 50 g
18.09.2018 Wtorek I Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (3) Bułka z masłem, twarogiem i z miodem (2,8) Herbata owocowa II Śniadanie: Marchewka Zupa: Jarzynowa (1) II Danie: Gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym (2) Ziemniaki Kompot: z jabłek Podwieczorek: Kisiel owocowy do picia Kalorie: 1285 kcal	Gramatura 300 ml 1 szt. 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 200 ml 150 ml	25.09.2018 Wtorek I Śniadanie: chleb z ziarnami z masłem (2,3) Szynka drobiowa, papryka, sałata Kakao (3) II Śniadanie: marchewka Zupa: gulaszowa z kawałkami mięsa wołowego (1,2) II Danie: makaron ze szpinakiem posypany żółtym serem (2,3) Kompot: ze śliwek Podwieczorek: Budyń waniliowy (3) Kalorie: 1285 kcal	Gramatura 200 ml 1 kromka 1 plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 200 g 200 ml 150 g
19.09.2018 Środa I Śniadanie: Chleb z ziarnami z masłem (2,3) Szynka drobiowa Pomidor Kawa Inka na mleku (3) II Śniadanie: Banan Zupa: Koperkowa (1) II Danie: Gulasz z szynki z fasolką szparagowa i papryką (2) Kasza pęczak Kompot: z wiśni Podwieczorek: galaretka z owocami Kalorie: 1390 kcal	Gramatura kromka 1 plaster 1 plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 200 ml 150 ml	26.09.2018 Środa I Śniadanie: bułka z masłem, żółtym serem i sałatą (2,3) Kawa Inka na mleku (3) II Śniadanie: gruszka Zupa: krem z dyni II Danie: udko pieczone Ziemniaki Surówka: mizeria ze śmietaną (3) Kompot: z czerwonej porzeczki Podwieczorek: kasza manna z syropem wiśniowym (3) Kalorie: 1296 kcal	Gramatura 1 szt. 1 plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 1 szt. 100 g 100 g 200 ml 150 g

20.09.2018 Czwartek I Śniadanie: Ryż na mleku (3) Chleb razowy z masłem (2,3) Kiełbasa szynkowa Pomidor, sałata Kakao (3) II Śniadanie: Papryka Zupa: Rosół z makaronem i zieloną pietruszką (1,2) II Danie: Kotlet schabowy panierowany (2,4) Ziemniaki Surówka: sałata lodowa z sosem czosnkowym (3) Kompot: ze śliwek Podwieczorek: Ciasto z owocami (2,3,4) Kalorie: 1320 kcal	Gramatura 300 ml kromka 1 plaster 1 plaster 1 szt. 200 ml 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 50 g	27.09.2018 Czwartek I Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (3) grzanka z szynką i żółtym serem (2,3) II Śniadanie: jabłko Herbata owocowa Zupa: Pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem zabieleną śmietaną (1,2,3) II Danie: duszony fileć z indyka Ryż Surówka: por z jabłkiem i marchewką Kompot: z wiśni Podwieczorek: galaretka z owocami Kalorie: 1275 kcal	Gramatura 300 ml 1 szt. 1 szt. 200 ml 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 150 ml
21.09.2018 Piątek I Śniadanie: Chleb pszenno-żytni z masłem i pastą z tuńczyka (2,3,5) Kawa Inka na mleku (3) II Śniadanie: śliwka Zupa: Krem z cukinii II Danie: Pulpeciki rybne w sosie koperkowym (4,5) Ziemniaki Surówka: z marchwi i jabłka Herbata: miętowa Podwieczorek: Galaretka z owocami i bitą śmietaną (3) Kalorie: 1270 kcal	Gramatura 1 kromka 200 ml 2 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 150 g	28.09.2018 Piątek I Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie z masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (2,3) Kakao (3) II Śniadanie: gruszka Zupa: owocowa z makaronem zabieleną śmietaną (3) II Danie: Fileć z miruny w panierce (2,4,5) Ziemniaki Surówka: z kapusty kiszzonej i marchwi Herbata: miętowa Podwieczorek: Muffinki (2,3,4) Kalorie: 1230 kcal	Gramatura 1 kromka 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 1 szt.

Produkty powodujące alergię: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód