

Jadłospis 04-08.02.2019

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE				
Owsianka (25g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g), masło (5g), szynka drobiowa (15g), ogórek świeży (30g)	Pancake (120g, 2 szt)	Pieczywo mieszane (70g), masło (5g), pasta twarogowo-jajeczna (20g), ogórek konserwowy (35g), koperek	Płatki kukurydziane (30g) na mleku (200ml), grahamka (50g), masło (8g), kiełbaska wieprzowa w plastrach (20g), pomidorki koktajlowe	Jajecznica (100g), pieczywo mieszane (70g), masło (10g), szczypiorek Pomidory (30g)
Herbata owocowa (250ml)	Kawa zbożowa na mleku (50ml/250ml)	Kakao (3g) na mleku (250ml)	Herbata owocowa	Kawa zbożowa na mleku (50ml/250ml)
1, 7, 10	7	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7
Energia: 285kcal W: 23g B: 9,5g T: 3g	Energia: 265kcal W: 24g B: 1,9g T: 3g	Energia: 275kcal W: 29g B: 17g T: 3,5g	Energia: 285kcal W: 24g B: 7,5g T: 2,5g	Energia: 260kcal W: 31g B: 14g T: 8,5g
DRUGIE ŚNIADANIE				
Jabłko (160g), marchewki (120g)	Jogurt (120g) z bananem (100g)	Witaminki z jarzynki (300g)	Pomarańcz (250g)	Witaminki z jarzynki (300g)
	7			
Energia: 105kcal W: 19,5g B: 0,1g T: 0,1g	Energia: 115kcal W: 21g B: 2,5g T: 0,9g	Energia: 100kcal W: 15g B: 0,9g T: 0g	Energia: 115kcal W: 23g B: 1,2g T: 0,5g	Energia: 100kcal W: 15g B: 0,9g T: 0g
ZUPA				
Zupa pomidorowa z makaronem	Zupa jarzynowo-kalafiorowa (300g)	Zupa brokułowa (300g)	Krem z cukinii z grzanką (300g)	Koperkowa z ryżem (300g)
1	7		1	
Energia: 190kcal W: 23g B: 2g T: 1g	Energia: 190kcal W: 22g B: 2g T: 4g	Energia: 175kcal W: 21g B: 4g T: 1g	Energia: 190kcal W: 22g B: 8g T: 3g	Energia: 205kcal W: 20g B: 11g T: 2,5g
DRUGIE DANIE				
Makaron (70g) z twarogiem (30g) i sosem jogurtowym	Pieczone pałki z kurczaka (90g), ziemniaki (85g), Surówka z białej kapusty i papryki (40g) Woda (250ml) z cytryną i miodem (5g)	Pełnoziarnisty makaron (65g) z warzywami i indykiem (100g) Kompot owocowy (250ml)	Filet z kurczaka (85g) z anansem, tarta marchewka (40g), ryż brązowy (45g) z sosem pomidorowym Kompot owocowy (250ml)	Kotlet mielony z dorsza (75g), ziemniaki (80g), surówka z kiszzonej kapusty (50g) Woda z miodem i cytryną (250ml)

Jadłospis 04-08.02.2019

1, 7		1	1, 3, 7	4
Energia: 300kcal W: 34g B: 8g T: 6,5g	Energia: 385kcal W: 38g B: 24g T: 11,5g	Energia: 355kcal W: 35 g B: 19g T: 8 g	Energia: 345kcal W: 29g B: 22g T: 13,5g	Energia: 325kcal W: 31g B: 16g T: 6,5g
PODWIECZOREK				
Budyń domowy śmietankowy (180g)	Witaminiki z jarzynki (330g)	Pieczycwo mieszane (35g), masło (5g), szynka drobiowa (10g), ser żółty (8g), pomidor w plastrach (20g)	Sok warzywno-owocowy (250ml)	Paszteciki z mięsem (80g/ 2 szt.)
7		1, 7		1, 3
Energia: 140kcal W: 26g B: 1,8g T: 3g	Energia: 105kcal W: 19g B: 0,9g T: 0g	Energia: 115kcal W: 20g B: 3g T: 2,5g	Energia: 120kcal W: 17g B: 1g T: 0,1g	Energia: 165kcal W: 27g B: 4,5g T: 1,5g
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ/DZIEŃ				
Energia: 1020kcal W: 125,5g B: 29,4g T: 13,6g	Energia: 1060kcal W: 124g B: 49,4g T: 19,4g	Energia: 1020kcal W: 120,0g B: 45,9g T: 15,0g	Energia: 1055kcal W: 115,0g B: 36,7g T: 19,6g	Energia: 1055kcal W: 128,0g B: 45,4g T: 19,0g

LEGENDA:

Cyfry oznaczone kolorem pomarańczowym stanowią oznaczenia występujących alergenów w poszczególnych posiłkach.