



Jadłospis dekadowy od 11 – 22 września 2017r.

Data Dzień tygodnia	Śniadanie Rozdział energii 25 %	Drugie danie + owoc Rozdział energii 30 %	Zupa + podwieczorek Rozdział energii 20 %
Poniedziałek 11-09-2017	Płatki ryżowe na <u>mleku</u> pieczywo mieszane z <u>masłem</u> , <u>połudwica</u> drobiowa sałata pomidor herbata z cytryną	Ryż długoziarnisty mieszany Leczo z warzywami , <u>wędliną</u> / <u>śladowe ilości soja gorczyca</u> / Kompot wieloowocowy ½ jabłka	Zupa wielowarzywna (<u>seler</u>) <u>Weka</u> z <u>masłem</u> , <u>kabanos</u> / <u>śladowe ilości soja gorczyca</u> / Ogórek zielony Herbata / woda
Wtorek 12-09-2017	<u>Kakao</u> / herbata bułka żytnia z <u>masłem</u> <u>twarożek</u> rzodkiewka, <u>wędlina</u> owoc	Ziemniaki z koperkiem <u>kotlet</u> schabowy (<u>jaja pszenica</u>) mizeria ze <u>śmietaną</u> kompot śliwkowy winogrona	Zupa neapolitańska (<u>seler</u> , <u>mleko</u>) <u>Kanapka</u> z warzywami pomidor szczypior herbata ziołowa / woda
Środa 13-09-2017	Płatki mieszane na <u>mleku</u> chleb <u>graham</u> z <u>masłem</u> , <u>jajko</u> gotowane <u>szynka</u> sałata papryka herbata owocowa	<u>Makaron</u> świderki z <u>serem</u> białym Polewa jogurtowo – owocowa kompot wieloowocowy ½ banana	Zupa gulaszowa łagodna (<u>seler</u>) <u>Pieczywo</u> z <u>masłem</u> , Paróweczka z szynki / <u>śladowe</u> <u>ilości soja gorczyca</u> / Sałata pomidor herbata / woda
Czwartek 14-09-2017	Herbatka / <u>kakao</u> , <u>pieczywo</u> z <u>masłem</u> pasztet – wyrób własny pomidor szczypiorek ½ jabłka	Kasza <u>kuskus</u> (<u>pszenica</u>) z warzywami udko kurczaka fasolka szparagowa z wody kompot z jabłek owoc kiwi	Zupa z brokułów (<u>seler</u>) Deserek z <u>twarożku</u> z pomarańczą ½ banana Herbatka / woda
Piątek 15-09-2017	Płatki <u>owsiane</u> na <u>mleku</u> pieczywo mieszane <u>jajecznicą</u> , szynka gotowana ogórek kiszony , herbata marchew słupki	Ziemniaki z koperkiem <u>łosoś pieczony</u> surówka z kapusty białej , pomidora herbata miętowo-ziołowa ½ jabłka	Barszcz biały (<u>seler</u> , <u>mleko</u>) ½ <u>rogalika</u> z powidłami herbatka owocowa / woda
Poniedziałek 18-09-2017	Płatki kukurydziane na <u>mleku</u> , <u>Pieczywo żytnie</u> z <u>masłem</u> <u>Paróweczka</u> na gorąco papryka sałata herbata z cytryną	<u>Spaghetti</u> z <u>sosem</u> mięsno- jarzynowym (<u>pszenica</u>) Sałata rozszonka z rzodkiewką i szczypiorkiem Kompot ½ banana	Krupnik (<u>seler</u>) Kolorowa kanapka na <u>pieczywie</u> żytnim z <u>masłem</u> Herbata/ woda
Wtorek 19-09-2017	<u>Kakao</u> , herbata, <u>pieczywo</u> mieszane z <u>masłem</u> pasta z <u>wędliny</u> i <u>sera</u> natki pomidor szczypiorek ½ jabłka	Ziemniaki z koperkiem filet z indyka panierowany(<u>jaja</u> <u>pszenica</u>) surówka wielowarzywna Kompot owocowy	Zupa krem z dyni (<u>seler</u>) <u>Ciasto</u> kruche ze śliwką <u>kruszonką</u> / wypiek własny/ Herbata/ woda
Środa 20-09-2017	<u>Zacierka</u> na <u>mleku</u> <u>chleb</u> z <u>masłem</u> pasta <u>rybna</u> ogórek kiszony herbata ziołowa	<u>Naleśniki</u> z <u>twarogiem</u> świeżym szpinakiem zapiekane z <u>parmezanem</u> sałatka z pomidora_szczypiorku sok owocowy nektarynka	Zupa z soczewicy (<u>seler</u>) <u>Kanapka</u> z pastą z kurczaka pieczonego z czerwoną papryką sok z jabłek / woda
Czwartek 21-09-2017	Kawa Inka z <u>mlekiem</u> <u>chleb</u> słonecznikowy z <u>masłem</u> <u>twarożek</u> wędlina herbata , śliwka	Kasza gryczana Roladka mięsna w sosie pomidorowym z warzywami Sałata lodowa z <u>serem</u> feta pomidorami oliwką kompot ½ jabłka	Barszcz ukraiński (<u>seler</u>) <u>Pieczywo</u> z <u>masłem</u> , <u>ser żółty</u> ogórek natka herbatka z róży /woda
Piątek 22-09-2017	<u>Pieczywo</u> z <u>masłem</u> kielbasa sucha ,ogórek zielony kielki warzyw Herbata z cytryną	Ziemniaki z koperkiem <u>Ryba</u> z pieca (<u>jaja pszenica</u>) , surówka z kapusty kiszonej, Herbata ziołowa ½ gruszki	Zupa koperkowo- ogórkowa (<u>seler</u> , <u>mleko</u>) Deserek (<u>mleko</u>) ryżowy z malinami herbata / woda