

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK:

ŚNIADANIE - kukurydzianka 25g na mleku 300ml, pasztet drobiowy 30g, masło 10g, pieczywo mieszane 120g, ogórek 50g, sałata zielona, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD - zupa pejszanka z kapusty pekińskiej 400 ml, gulasz wołowy 100g, kasza jęczmienna 120g, sałatka z buraków 100g, kompot 200ml

KOLACJA – naleśniki z twarogiem/musem z jabłek 200g, szynka drobiowa 20g, masło 10g, pieczywo mieszane 80g, pomidor 50g, herbata w ilości nielimitowanej

WTOREK:

ŚNIADANIE – płatki owsiane 25g na mleku 300ml, pasta z jaj i cebuli 60g, masło 10g, papryka czerwona 50g, pieczywo mieszane 120g, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa jarzynowa 400ml, udko pieczone 150g, ziemniaki 150g z koperkiem, marchewka zasmażana 80g z groszkiem 20g, kompot 200ml, banan 100g

KOLACJA – ser żółty 25g, kiełbasa żywiecka 25g, masło 20g, pieczywo mieszane 180g, ogórek kiszony 30g, herbata w ilości nielimitowanej

ŚRODA:

ŚNIADANIE – płatki ryżowe 25g na mleku 300 ml, szynka drobiowa 40g, masło 10g, pieczywo mieszane 120g, ogórek 50g, sałata zielona, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD - pomidorowa z makaronem 400ml, jajko sadzone 2 szt.100g, ziemniaki 150g z koperkiem, bukiet jarzyn 120g - buraczki na gorąco, fasolka szparagowa z wody, kalafior z wody, kompot 200ml, gruszka 100g

KOLACJA – serek topiony 17,5g, szynka 30g, masło 20g, pieczywo mieszane 180g, papryka czerwona 50g, herbata w ilości nielimitowanej

CZWARTEK:

ŚNIADANIE – manna 25g na mleku 300ml, twaróg 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 120g, rzodkiewka 50g, sałata zielona, kakao w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa szpinakowa z jajkiem 400ml, risotto z mięsem i warzywami 280g, kompot 200ml

KOLACJA – parówka od tłuszczu 60g, masło 20g, pieczywo mieszane 180g, pomidor 50g, musztarda, herbata w ilości nielimitowanej

PIĄTEK:

ŚNIADANIE – płatki jęczmienne 25g na mleku 300ml, jajko na twardo 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 150g, sałata zielona, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa fasolowa 400ml, ryba pieczona 100g, ziemniaki 150g z koperkiem, surówka z kapusty kiszanej 100g, jabłko 100g, kompot 200ml

KOLACJA – szynka 30g, serek topiony 17,5g, masło 20g, pieczywo mieszane 180g, pomidor 50g, herbata w ilości nielimitowanej