

JADŁOSPIS NA M-C MARZEC 2019

<p>01.03.2019 Piątek (1) bilans36 bilans 1</p>	<p>I śniadanie-Ryż na mleku 200g, pieczywo mieszane 40g, masło 10g, polędwica sopočka 20g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Bułka grahamka 25g z masłem 4g i dżemem morelowym 20g, jabłko*(1,7), woda</p> <p>Obiad-zupa jarzynowa(7,9), ryba w jajku z ziemniakami(1,3,47), sałata ze śmietaną(7), kompot owocowy, mandarynki</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy 150g *(7)</p> <p>Kolacja-Pieczywo mieszane 80g, masło 10g, szynka wprz. gotowana 30g, polędwica sopočka 20g, ogórek świeży 20g, pomidor 30g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p>
<p>02.03.2019 Sobota bilans 26 bilans-4</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka 40g z masłem 7g, jajecznicza z 2 jaj ze szczypiorkiem na maśle 100g, słupki warzywne 50g, kawa inka z mlekiem 150ml *(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-Budyń śmietankowy150g, nektarynka 90g *(1,7)</p> <p>Obiad-zupa ogórkowa(7,9), pierogi ruskie(1,3,7), kompot owocowy, pomarańcze</p> <p>Podwieczorek-Jabłko pieczone (100g) z cynamonem</p>
<p>04.03.2019 Poniedziałek(2) bilans 39 bilans- 3</p>	<p>I śniadanie-Płatki kukurydziane na mleku 180g, chleb żytni pełnoziarnisty 40g, masło 7g, polędwica z indyka 20g,ogórek świeży 20g, pomidor 20g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Sałatka owocowo-warzywna 120g (banan, marchew, jabłko)</p> <p>Obiad-barszcz biały(7,9), makaron ze szpinakiem i grilowanym kurczakiem(1,3,7), kompot owocowy, jabłka</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy 150g *(7)</p> <p>Kolacja-Paszтет pieczony drobiowy (70g),pieczywo mieszane (40g), masło (7g), pomidor (20g), ogórek świeży (20g), sałata (5g), Herbata owocowa z cukrem (200ml/5g)*(1,3,7)</p>
<p>05.03.2019 Wtorek(3) bilans 34 bilans-12</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka (30g) -1/2szt. z masłem (3g) i miodem (5g), bułka grahamka (30g)1/2 szt. z pomidorem (20g) i jajkiem na twardo (1/2 szt. Kawa Inka z mlekiem (100/100g) *(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-Koktajl gruszkowo-bananowy (50/50g) na kefirze 2% tł.(100g) *(7)</p> <p>Obiad-zupa brokułowa(7,9), kotlet schabowy z ziemniakami(1,3,7), pomidory w sosie vineagrette, kompot owocowy</p>

	<p>Podwieczorek-Mandarynki 120g</p> <p>Kolacja-Pieczywo mieszane (60g),masło (5g), pasta z wędzonego dorsza, ogórka konserwowego i majonezu, rzodkiewka (20g), herbata z miodem (150g/5g) *(1,3,7)</p>
<p>06.03.2019 Środa(4) bilans 42 bilans-15</p>	<p>I śniadanie-Musli orzechowe z rodzynkami i orzechami na mleku 180g, bułka owsiana 30g, masło 7g, polędwica z piersi kurczaka 20g, ogórek świeży 20g *(1,7,8)</p> <p>II śniadanie-Bułka grahamka 25g z masłem 4g i dżemem morelowym 20g, kiwi*(1,7), woda</p> <p>Obiad-barszcz czerwony, naleśniki z serem, kompot owocowy, jabłka</p> <p>Podwieczorek-Ciasto drożdżowe z jabłkami 100g *(1,3,7)</p> <p>Kolacja-Pasta twarogowa z rzodkiewką i śmietaną 60g, pieczywo mieszane 40g, słupki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p>
<p>07.03.2019 Czwartek(5) bilans 52 bilans-12</p>	<p>I śniadanie-Kanapki z chleba razowego (40g) z masłem (7g), serkiem fromage (np.Almette, 20g) i miodem (5g), kakao (150ml) , słupki warzywne (100g)*(1,7)</p> <p>II śniadanie-Kisiel żurawinowy z tartym jabłkiem (150g/50g), chlebek wieloziarnisty typu „Waza” (20g), woda z cytryną *(1)</p> <p>Obiad-zupa szczawiowa z jajkiem(7,9), podudzia z kurczaka z ziemniakami, kapusta pekińska, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Gruszka 150g</p> <p>Kolacja-Bułka grahamka 60g, masło 10g, pasztet drobiowy 40g, ½ jajka 25g, papryka czerwona 20g, herbata miętowa z miodem 150ml *(1,7)</p>
<p>08.03.2019 Piątek(6) bilans 26 bilans-11</p>	<p>I śniadanie-Kasza jaglana(30g) na mleku(150ml), kanapka z chleba razowego(40g) z masłem(7g), z ogórkiem świeżym(5g), z pietruszką zieloną(3g), herbata z miodem i z cytryną(200ml)*(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-serek waniliowy z miodem 90g, pomarańcza *(7)</p> <p>Obiad-żurek z jajkiem(1,3,9), pierogi ruskie(1,3,7),kompot owocowy, pomarańcze</p> <p>Podwieczorek-Arbuz lub inny owoc sezonowy</p> <p>Kolacja-Pasta jajeczna 60g, pieczywo mieszane 70g, masło 10g, pomidor 30g, sałata 5g, herbata owocowa 150ml *(1,3,7)</p>
<p>09.03.2019 Sobota bilans 2</p>	<p>I śniadanie-Ryż na mleku 200g, pieczywo mieszane 40g, masło 10g, polędwica sopocka 20g,pomidor 15g, sałata 10g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p>

<p>bilans-9</p>	<p>II śniadanie-Pasta twarogowa z rzodkiewką i śmietaną 60g, pieczywo mieszane 40g, słupki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p> <p>Obiad-krem z dyni z grzankami(1), potrawka z kurczaka z kaszą gryczaną(1,7,9), surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Gruszka</p>
<p>11.03.2019 Poniedziałek(7) bilans 2 bilans-8</p>	<p>I śniadanie-Parówki drobiowe 2szt. 80g (93% mięsa drob.), bułka pszenna 40g, masło 7g, pomidor 20g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Serek waniliowy z miodem 90g, mandarynka 50g *(7), woda</p> <p>Obiad-zupa ogórkowa(7,9), gulasz drobiowy z kaszą gryczaną(1,7,9),surówka „colesław”, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy</p> <p>Kolacja-Bułka graham 40g i wrocławska 30g, masło 10g, szynka z piersi kurczaka 20g, kiełbasa drobiowa podsuszana 20g, ogórek świeży 20g, kawa inka z mlekiem i cukrem 150g *(1,7)</p>
<p>12.03.2019 Wtorek(8) bilans 53 bilans-6</p>	<p>I śniadanie-Płatki owsiane na mleku 200g, chleb żytni pełnoziarnisty 40g, masło 7g, kiełbasa krakowska sucha 30g, rzodkiewka 30g, szczypiorek 5g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Koktajl bananowy na maślanec z miodem 170g *(7), woda</p> <p>Obiad-zupa groszkowa(7,9), kotlet mielony z ziemniakami(1,3), buraczki czerwone, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Pomarańcze 200g</p> <p>Kolacja-Pasta twarogowa z rzodkiewką i jogurtem nat.60g, pieczywo mieszane 70g, masło 10g, słupki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p>
<p>13.03.2019 Środa(9) bilans 32 bilans-3</p>	<p>I śniadanie-Płatki kukurydziane na mleku 180g, chleb żytni pełnoziarnisty 40g, masło 7g, polędwica z indyka 20g,ogórek świeży 20g, pomidor 20g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Herbatniki owsiane20g z jogurtem nat. 60g, pomarańcza 110g *(1,3,7), woda</p> <p>Obiad-zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9), duszone pulpety z indyka, z ziemniakami w sosie śmietanowym, kapusta pekińska, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Ciasto drożdżowe 100g z jabłkami*(1,3,7)</p> <p>Kolacja-Pasta z tuńczyka i majonezu 60g, pieczywo mieszane 70g, masło 10g, pomidor 30g, sałata 5g, herbata owocowa 150ml *(1,4,7)</p>

<p>14.03.2019 Czwartek(10) bilans 35 bilans-5</p>	<p>I śniadanie-Musli orzechowe z rodzynkami i orzechami na mleku 180g, bułka owsiana 30g, masło 7g, polędwica z piersi kurczaka 20g, ogórek świeży 20g *(1,7,8)</p> <p>II śniadanie-Kisiel porzeczkowy 150g, nektarynka 70g, woda</p> <p>Obiad-barszcz ukraiński(1,7,9), koptka leniwe ze śmietaną(1,3,7,9), banany, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Sałatka owocowo-warzywna 120g (banan, marchew, jabłko)</p> <p>Kolacja- Pasta twarogowa z rzodkiewką i śmietaną 60g, pieczywo mieszane 40g, súpki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p>
<p>15.03.2019 Piątek bilans 36 bilans-9</p>	<p>I śniadanie-Ryż na mleku 200g, pieczywo mieszane 40g, masło 10g, polędwica sopocka 20g,pomidor 15g, sałata 10g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Galaretka owocowa 150g, jabłko 70g, chrupki kukurydziane 10g, woda</p> <p>Obiad-zupa jarzynowa(7,9),ryba w jajku z ziemniakami(1,3,4,7),sałata ze śmietaną(7), mandarynka, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Gruszka</p> <p>Kolacja- Pasta twarogowa z rzodkiewką i śmietaną 60g, pieczywo mieszane 40g, súpki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p>
<p>16.03.2019 Sobota bilans 26 bilans-16</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka (30g) -1/2szt. z masłem (3g) i miodem (5g), bułka grahamka (30g)1/2 szt. z pomidorem (20g) i jajkiem na twardo (1/2 szt. Kawa Inka z mlekiem (100/100g) *(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-Koktajl gruszkowo-bananowy (50/50g) na kefirze 2% tł.(100g) *(7)</p> <p>Obiad-zupa ogórkowa(7,9), pierogi ruskie(1,3,7), kompot owocowy, jabłko</p> <p>Podwieczorek-Mandarynki 120g</p>
<p>18.03.2019 Poniedziałek bilans 6 bilans-11</p>	<p>I śniadanie-Kasza jaglana(30g) na mleku(150ml), kanapka z chleba razowego(40g) z masłem(7g), z ogórkiem świeżym(5g), z pietruszką zieloną(3g), herbata z miodem i z cytryną(200ml)*(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-serek waniliowy z miodem 90g, pomarańcza *(7)</p> <p>Obiad-krupnik(1,9), spaghetti(1,3,9), kompot owocowy, gruszka</p> <p>Podwieczorek-Arbuz lub inny owoc sezonowy</p>

	<p>Kolacja-Pasta jajeczna 60g, pieczywo mieszane 70g, masło 10g, pomidor 30g, sałata 5g, herbata owocowa 150ml *(1,3,7)</p>
<p>19.03.2019 Wtorek bilans 9 bilans-10</p>	<p>I śniadanie-Kasza manna na mleku 200g, rogal z masłem i dżemem porzeczkowym 65g, jabłko 60g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Szarlotka 50g, herbata owocowa *(1,3,7)</p> <p>Obiad-kartoflanka(7,9),porcja mięsa wieprzowego, kasza gryczana(1,9), surówka z marchewki i jabłka, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Wafelki ryżowe20g, jogurt nat.40g, sok jabłkowy - tłoczony 150g *(7)</p> <p>Kolacja-Musli orzechowe z rodzynkami i orzechami na mleku 180g, bułka owsiana 30g, masło 7g, polędwica z piersi kurczaka 20g, ogórek świeży 20g *(1,7,8)</p>
<p>20.03.2019 Środa bilans 13 bilans-2</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka 60g, masło 10g, pasztet drobiowy 40g, ½ jajka 25g, papryka czerwona 20g, herbata z miodem i cytryną 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Racuszki drożdżowe z jabłkami 2szt. 110g, kiwi 25g, bawarka 150ml *(1,3,7), woda</p> <p>Obiad-zupa koperkowa(7,9), pałki z kurczaka z ziemniakami(7), kapusta pekińska, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy 150g*(7)</p> <p>Kolacja-Bułka graham i kajzerka 60g, masło 10g, paprykarz szczeciński 60g, słupki warzywne 50g, herbata owocowa 150ml *(1,4,7)</p>
<p>21.03.2019 Czwartek bilans 4 bilans-10</p>	<p>I śniadanie-Kasza manna na mleku 200g, rogal z masłem i dżemem porzeczkowym 65g, jabłko 60g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Szarlotka 50g, herbata owocowa *(1,3,7) (ciasta)</p> <p>Obiad-kapuśniak ze słodkiej kapusty(7,9), gołąbki w formie kotlecików z sosem pomidorowym(1,3), kompot owocowy, pomarańcze</p> <p>Podwieczorek-Wafelki ryżowe20g, jogurt nat.40g, sok jabłkowy - tłoczony 150g *(7)</p> <p>Kolacja-Musli orzechowe z rodzynkami i orzechami na mleku 180g, bułka owsiana 30g, masło 7g, polędwica z piersi kurczaka 20g, ogórek świeży 20g *(1,</p>
<p>22.03.2019 Piątek bilans 1 bilans-7</p>	<p>I śniadanie-Parówki drobiowe 2szt. 80g (93% mięsa drob.), bułka pszenna 40g, masło 7g, pomidor 20g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p>

	<p>II śniadanie-Serek waniliowy z miodem 90g, mandarynka 50g *(7), woda</p> <p>Obiad-rosół z makaronem(1,3,9), kotlety rybne z ziemniakami(1,3,7), kapusta kiszona, jogurt owocowy, kompot z owoców</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy</p> <p>Kolacja-Bułka graham 40g i wrocławska 30g, masło 10g, szynka z piersi kurczaka 20g, kiełbasa drobiowa podsuszana 20g, ogórek świeży 20g, kawa inka z mlekiem i cukrem 150g *(1,7)</p>
<p>23.03.2019 Sobota bilans 52 bilans-9</p>	<p>I śniadanie-Ryż na mleku 200g, pieczywo mieszane 40g, masło 10g, polędwica sopočka 20g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Pasta twarogowa z rzodkiewką i śmietaną 60g, pieczywo mieszane 40g, słupki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p> <p>Obiad-zupa szczawiowa z ziemniakami(7), podudzia z kurczaka z ziemniakami(7), kapusta pekińska, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Gruszka</p>
<p>25.03.2019 Poniedziałek bilans 17 bilans-6</p>	<p>I śniadanie-Płatki owsiane na mleku 200g, chleb żytni pełnoziarnisty 40g, masło 7g, kiełbasa krakowska sucha 30g, rzodkiewka 30g, szczypiorek 5g *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Koktajl bananowy na maślanec z miodem 170g *(7), woda</p> <p>Obiad-zupa kalafiorowa(7,9), łazanki z kapustą i z mięsem(1,3,7), kompot owocowy, jabłko</p> <p>Podwieczorek-Pomarańcze 200g</p> <p>Kolacja-Pasta twarogowa z rzodkiewką i jogurtem nat.60g, pieczywo mieszane 70g, masło 10g, słupki warzywne 50g, kakao 150ml *(1,7)</p>
<p>26.03.2019 Wtorek bilans 40 bilans-8</p>	<p>I śniadanie-Parówki drobiowe 2szt. 80g (93% mięsa drob.), bułka pszenna 40g, masło 7g, pomidor 20g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Jogurt jagodowy 150g, sałatka owocowa 220g *(7), woda</p> <p>Obiad-zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9) pierś z kurczaka z ziemniakami(7), buraczki czerwone, mandarynki, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Jabłko pieczone (100g) z cynamonem</p> <p>Kolacja-Pieczywo pełnoziarniste 40g, masło 10g, ser Gouda 20g, paprykarz szczeciński 50g, pomidor 20g, papryka czerwona 20g, kawa inka z mlekiem i cukrem 150ml*(1,4,7)</p>

<p>27.03.2019 Środa bilans 42 bilans-1</p>	<p>I śniadanie-Ryż na mleku 200g, pieczywo mieszane 40g, masło 10g, polędwica sopocka 20g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p> <p>II śniadanie-Bułka grahamka 25g z masłem 4g i dżemem morelowym 20g, jabłko*(1,7), woda</p> <p>Obiad-barszcz czerwony, naleśniki z serem(1,2 2 szt), kompot owocowy, jabłka</p> <p>Podwieczorek-Jogurt owocowy 150g *(7)</p> <p>Kolacja-Pieczywo mieszane 80g, masło 10g, szynka wprz. gotowana 30g, polędwica sopocka 20g, ogórek świeży 20g, pomidor 30g, herbata owocowa 150ml *(1,7)</p>
<p>28.03.2019 Czwartek bilans 38 bilans-16</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka (30g) -1/2szt. z masłem (3g) i miodem (5g), bułka grahamka (30g)1/2 szt. z pomidorem (20g) i jajkiem na twardo (1/2 szt. Kawa Inka z mlekiem (100/100g) *(1,3,7)</p> <p>II śniadanie-Koktajl gruszkowo-bananowy (50/50g) na kefirze 2% tł.(100g) *(7)</p> <p>Obiad-zupa ogórkowa(7,9), kotlet mielony z ziemniakami(1,3), kapusta pekińska, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Mandarynki 120g</p> <p>Kolacja-Pieczywo mieszane (60g),masło (5g), pasta z wędzonego dorsza, ogórka konserwowego i majonezu, rzodkiewka (20g), herbata z miodem (150g/5g) *(1,3,7)</p>
<p>29.03.2019 Piątek bilans 26 bilans-12</p>	<p>I śniadanie-Kanapki z chleba razowego (40g) z masłem (7g), serkiem fromage (np.Almette, 20g) i miodem (5g), kakao (150ml) , słupki warzywne (100g)*(1,7)</p> <p>II śniadanie-Kisiel żurawinowy z tartym jabłkiem (150g/50g), chlebek wieloziarnisty typu „Waza” (20g), woda z cytryną *(1)</p> <p>Obiad-Żurek z jajkiem(1,3,9), pierogi ruskie(1,3,7), pomarańcze, kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek-Gruszka 150g</p> <p>Kolacja-Bułka grahamka 60g, masło 10g, pasztet drobiowy 40g, ½ jajka 25g, papryka czerwona 20g, herbata miętowa z miodem 150ml *(1,7)</p>
<p>30.03.2019 Sobota bilans 36 bilans-4</p>	<p>I śniadanie-Bułka grahamka 40g z masłem 7g, jajecznicza z 2 jaj ze szczypiorkiem na maśle 100g, słupki warzywne 50g, kawa inka z mlekiem 150ml *(1,3,7)</p>

II śniadanie-Budyń śmietankowy 150g, nektarynka 90g *(1,7)

Obiad-zupa jarzynowa(7,9), ryba w jajku z ziemniakami(1,3,47),
sałata ze śmietaną, mandarynki, kompot owocowy

Podwieczorek-Jabłko pieczone (100g) z cynamonem