

## JADŁOSPIS DLA MIESZKAŃCÓW INTERNATU



OD 3.09 DO 09.09.2019

### WTOREK 3.09

Śniadanie: racuchy z jabłkami, wędlina (30 g), ser żółty (20 g), płatki owsiane (30 g), jogurt naturalny (100 g), warzywa (100 g), miód (15 g), dżem, pieczywo razowe i orkiszowe, herbata

Obiad: zupa krem z dyni z ziarnem słonecznika (250 ml), pulpety w sosie koperkowym (120 g), ziemniaki (150 g), buraki (100 g), woda z cytryną (200 ml)

Galaretką z bananami

Kolacja: tortilla z łososiem i serem Almette (50 g), wędlina (20 g), ser (20 g), warzywa (100 g), chleb razowy i orkiszowy, dżem, herbata

### ŚRODA 4.09

Śniadanie: jajecznica ze szczypiorkiem (2 jajka), wędlina (30 g), twarożek półtłusty (20 g), musli z owocami suszonymi (30 g), jogurt naturalny (100 g), miód (15 g), dżem, warzywa (100 g), pieczywo, mleko

Obiad: karkówka duszona (130 g), kasza pęczak (100 g), surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i kukurydzy, woda z cytryną i miętą (200 ml)

Ciasto z owocami

Kolacja: makaron z sosem bolońskim i serem (300 g), wędlina (30 g), warzywa (100 g), pieczywo, herbata

### CZWARTEK 5.09

Śniadanie: tosty pełnoziarniste z jajkiem sadzonym (1 szt.), wędlina (30 g), warzywa (100 g), płatki owsiane (30 g), jogurt naturalny (100 g), dżem, miód (15 g), bułka sojowa (50 g), chleb razowy, herbata owocowa

Obiad: rosół z makaronem (400 ml), udko gotowane (1 szt.), ryż paraboliczny (100 g), groszek z marchewką (100 g), woda z cytryną (200 ml)

Jabłko

Kolacja: pasta z twarogku półtłustego z rybą (30 g), wędlina (20 g), ser (20 g), warzywa (100 g), dżem, masło, pieczywo, herbata

### PIĄTEK 6.09

Śniadanie: naleśniki, ser żółty (30 g), płatki jęczmienne (30 g), jogurt naturalny (100 g), twaróg półtłusty (30 g), miód (15 g), dżem, masło, warzywa (100 g), chleb orkiszowy (50 g), herbata

Obiad: makaron razowy (100 g), łosoś soute (100 g), kalafior (70 g), brokuły (70 g), kefir

Kasza jaglana z musem wiśniowym

Kolacja: pierogi z truskawkami (200 g), ser żółty (20 g), warzywa (100 g), masło, pieczywo, herbata miętowa

### SOBOTA 7.09

Śniadanie: jajko gotowane (1 szt.), wędlina (20 g), ser żółty (20 g), warzywa (100 g), płatki owsiane (30 g), jogurt naturalny (100 g), miód (15 g), dżem, masło, pieczywo, mleko

Obiad: rolada drobiowa (120 g), ziemniaki (150 g), mix sałat, sok z jabłek

Banany

Kolacja: wędlina (30 g), ser (20 g), warzywa (100 g), dżem, masło, pieczywo, herbata owocowa

### NIEDZIELA 8.09

Śniadanie: jajecznica (2 jajka), wędlina (30 g), ser wędzony (20 g), warzywa (100 g), płatki pełnoziarniste z granolą, mleko (200 ml), miód (15 g), dżem, masło, chleb praski (60 g), herbata

Obiad: udko z kurczaka (1 szt.), ziemniaki (150 g), surówka z kapusty pekińskiej, woda z cytryną (200 ml)

Winogrona

Kolacja: sałatka z brokułu (50 g), pomidora (50 g), jaja (1 szt.) z jogurtem naturalnym, wędlina (30 g), warzywa (100 g), dżem, masło, pieczywo, herbata

## PONIEDZIAŁEK 9.09

Śniadanie: placki z cukinii, wędlina (20 g), ser (30 g), twarożek (20 g), oliwki (10 g), warzywa (100 g), miód (15 g), masło, dżem, płatki jęczmienne (20 g), jogurt naturalny (100 g), pieczywo, herbata

Obiad: kotlet z kurczaka (120 g), ziemniaki (150 g), kasza gryczana (100 g), groszek zielony (100 g), woda

Ciasto drożdżowe

Kolacja: soczewica zielona zapiekana z suszonymi pomidorami (200 g), wędlina (20 g), ser topiony (10 g), warzywa (100 g), dżem, masło, pieczywo, herbata owocowa