

Przykładowy jadłospis.

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PN	Płatki owsiane 200ml Herbata 150ml Pieczywo jasne 40g/ ciemne 30g Masło 10g Ser żółty Warzywo	Jabłko 100g	Jarzynowa 250ml Kurczak w warzywach 60g/50ml Ryż biały 100g Kapusta biała z koperkiem 60g Kompot owocowy 200ml
WT	Makaron na mleku 200ml Herbata 150ml Pieczywo jasne 40g/ ciemne 30g Masło 10g Wędlina wieprzowa 30g Warzywo	Serek owocowy	Krupnik 250ml Pierś w cieście 60g Ziemniaki 120g Marchew z jabłkiem 60g Kompot owocowy 200ml
SR	Kasza manna na mleku 200ml Herbata 150ml Pieczywo jasne 40g/ ciemne 30g Masło 10g Paszтет drobiowy 30g Warzywo	Ciastka kruche 35g	Barszcz biały 250ml Kotlet mielony z pieczarkami 60g Ziemniaki 120g Buraczki 60g Kompot owocowy 200ml
CZW	Kakao 150ml Dżem Bułka pszenna 40g/pieczywo ciemne 30g Masło 10g Twaróg ze szczypiorkiem 30g Warzywo	Jogurt 100g	Pomidorowa z makaronem 250ml Gulasz drobiowy 60g/50ml Kasza 100g Surówka szwedzka 60g Kompot owocowy 200ml
PT	Płatki czekoladowe 200ml Herbata 150ml Pieczywo jasne 40g/ ciemne 30g Masło 10g Pasta jajeczna 50g Warzywo	Owoc 50g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 250ml Naleśniki z twarogiem na słodko 150g Śmietana, cukier 30ml Kompot owocowy 200ml

Przykładowy jadłospis.

DATA	Zupa	Drugie danie
PN	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 250ml	Gulasz drobiowy 60g/50ml Kasza 120 g

		Marchew z jabłkiem 60g
WT	Rosół z makaronem 250ml	Kurczak KFC 60g Ziemniaki 120g Mizeria 60g
SR	Grochówka 250ml	Spaghetti makaron 100g Spaghetti sos 80ml Kapusta kiszona 60g
CZW	Barszcz czerwony 250ml	Wieprzowina w sosie 60g/50ml Kluski śląskie 120g Surówka z białej kapusty 60g
PT	Jarzynowa 250ml	Ryba panierowana 60g Ziemniaki 120g Marchewka z ananase 60g
PN	Ogórkowa 250ml	Gołąbki bez zawijania 60g Ziemniaki 120 g Buraczki 60g
WT	Barszcz biały 250ml	Kurczak w cieście 60g Ryż z warzywami 120g Surówka z kapusty i marchewki 60g
SR	Fasolowa 250ml	Pyzy 150g Sos mięsny 50ml Surówka z ogórków 60g
CZW	Pomidorowa z makaronem 250ml	Pierś ze szpinakiem 60g/50g Ziemniaki puree 120g Surówka wielowarzywna 60g
PT	Krupnik 250ml	Pierogi leniwe na słodko 200g Sos 50ml

Z poważaniem,

Magdalena Michniewicz