

# Jadłospis

Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
<p><b>Śniadanie : (1,7)</b> Płatki owsiane na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g) filet z indyka (20g), pomidor (30g).</p>	<p><b>Śniadanie : (1,7)</b> Kawa inka z mlekiem (150 ml) Kajzerka mini (50g) z masłem (5g), ser żółty (20g), pomidor (30g) i szczypiorkiem (25g)</p>	<p><b>Śniadanie : (1,7)</b> Płatki kukurydziane (200ml). Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), serek biały z marchewką (60g).</p>	<p><b>Śniadanie : (1,7)</b> Makaron na mleku (200ml). Chlebek 7 zbóż (40g) z masłem (5g), kiełbasa krucha (20g), sałata.</p>	<p><b>Śniadanie : (1,7)</b> Kakao (150 ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), szynka biała (40g), ogórek świeży (20g).</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Herbatka owocowa (200 ml), mandarynki (80g)</p>	<p><b>II Śniadanie:</b> Herbatka miętowa (200 ml), jabłko (80g).</p>	<p><b>II Śniadanie:</b> Herbatka owocowa (200ml), świeży ananas (100g)</p>	<p><b>II Śniadanie :</b> Herbatka owocowa (200ml), marchewką do chrupania (50g)</p>	<p><b>II Śniadanie :</b> Herbatka miętowa (200ml), banan (150g)</p>
<p><b>Obiad: (1,3,7,9)</b> Zupka z fasolki szparagowej (200ml). Kotlecik schabowy (80g), ziemniaki (150g), surówka z sałaty lodowej, rzodkiewki i jogurtu (100g). Woda z cytryną (150ml)</p>	<p><b>Obiad: (1,3,7,9)</b> Kapuśniak ze słodkiej kapusty (200ml) z koperkiem Kluski śląskie z kiełbasą (250g), surówka z marchewki i jabłko (100g). Kompot truskawkowy (200ml).</p>	<p><b>Obiad: (1,7,9)</b> Zupka pomidorowa z ryżem (200 ml). Gulasz wołowy (70g), makaron trój kolorowy (60g), surówka z białej kapusty, marchwi i cebuli (100g). Kompot śliwkowy (200 ml).</p>	<p><b>Obiad: (1,3,7,9)</b> Zupka jarzynowa z groszkiem zielonym (200ml) Pulpety w sosie (70g), kasza bulgur z vermicellie (100g), buraczki zasmażane na liściu sałaty (80g). Woda z cytryną (200 ml).</p>	<p><b>Obiad: (1,3,4,7,9)</b> Zupka zacierkowa (200 ml) z koperkiem Rybka miruna w panierce (70g), ziemniaki (150g), surówka z kiszanej kapusty (100g) Kompot śliwkowy (200ml).</p>
<p><b>Podwieczorek: (1,7)</b> Bułka (40g) z masłem (5g), serek z miodem (60g), pomarańcza (100g). Herbata z cytryną (200ml).</p>	<p><b>Podwieczorek: (1,3,7)</b> Bułka kajzerka (40g) z masłem (5g), pasta z jajek i szczypiorku (50g). Herbatka z cytryną (200ml).</p>	<p><b>Podwieczorek: (1,3,7)</b> Racuszki drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem (200g). Herbata z cytryną (200ml).</p>	<p><b>Podwieczorek: (1,4,7)</b> Bułka (40g) z masłem (5g), pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem (40g). Herbatka z cytryną (200ml).</p>	<p><b>Podwieczorek: (1,3,7)</b> Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), serek żółty, jajko (50g), rzodkiewka. Herbatka z cytryną (200ml)</p>