

Jadłospis

| <p><i>Poniedziałek</i> 05.02</p> | <p><i>Wtorek</i> 06.02</p> | <p><i>Środa</i> 07.02</p> | <p><i>Czwartek</i> 08.02</p> | <p><i>Piątek</i> 09.02</p> |
|---|---|--|--|---|
| <p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Płatki ryżowe na mleku (200ml). Kajzerka (50g) z masłem (5g), serek żółty (20g), szczypiorek, rzodkiewka (5g).</p> | <p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Makron literki (30g) na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g) szynką białą (25g), sałata.</p> | <p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Kawa inka z mlekiem (200ml). Grahamka mini (40g) z masłem (5g), serek biały mielony ze szczypiorkiem (60g).</p> | <p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Zacierki na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g) z masłem (5g), polędwica sopocką (25g), rukola.</p> | <p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Kakao (200ml). Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), szynką wiejską (20g), ogórek świeży (15g).</p> |
| <p><i>II Śniadanie :</i> Herbatka owocowa (200ml), jabłuszko (100g)</p> | <p><i>II Śniadanie:</i> Herbatka miętowa (200ml), pomarańcza (100g)</p> | <p><i>II Śniadanie:</i> Herbatka owocowa (200ml), mandarynka (100g)</p> | <p><i>II Śniadanie :</i> Herbatka owocowa (200ml), marchewką do chrupania (50g).</p> | <p><i>II Śniadanie :</i> Herbatka miętowa (200ml), jabłuszko (100g)</p> |
| <p><i>Obiad: (1,7,9)</i> Zupka pieczarkowa (200 ml) z makaronem (40g) i natką. Pałka z kurczaka (100g), ziemniaki gotowane (150g), buraczkę na liściu sałaty (100g) Woda z cytryną (200ml).</p> | <p><i>Obiad: (1,3,7,9)</i> Krupniczek z zieleciną (200ml) Kotlecik mielony, ziemniaczki (150g), surówka wielowarzywna (marchew, por, seler, majonez) (150g). Kompot śliwkowy (200ml).</p> | <p><i>Obiad: (1,7,9)</i> Żurek z ziemniaczkami (200ml) Gulasz wołowy (80g), ryż jaśminowy (40g), surówka z czerwonej kapusty (100g). Woda z cytryną (200ml).</p> | <p><i>Obiad: (1,7,9)</i> Zupka z fasolki szparagowej (200ml) Spaghetti z cukinią i sosem pomidorowym (150g), pałka z ogórka (80g). Kompot truskawkowy.</p> | <p><i>Obiad: (1,3,4,7,9)</i> Zupka z czerwonej soczewicy (200ml). Rybka miruna w panierce (70g), ziemniaki (150g), surówka z kiszanej kapusty (100g) Kompot śliwkowy (200ml).</p> |
| <p><i>Podwieczorek: (1,7)</i> Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), kiełbaska podwawelska (25g), ogórek kiszony (20g). Herbatka z cytryną (200ml).</p> | <p><i>Podwieczorek: (1,7)</i> Bułka (40g) z masłem (5g), dżem owocowy niskosłodzony (15g), jabłko (100g). Herbatka z cytryną (200ml)</p> | <p><i>Podwieczorek: (1,3,7)</i> Bułka (40g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g). Herbatka z cytryną.</p> | <p><i>Podwieczorek: (1,3,7)</i> Pączek z lukrem (50g), pomarańcze (150g). Herbatka owocowa (200ml)</p> | <p><i>Podwieczorek: (1,7)</i> Twarożek śmietankowy z truskawkami (50g), wafle ryżowe (20g) Herbata z cytryną (200ml).</p> |