

Jadłospis

<p>Poniedziałek 19.02</p>	<p>Wtorek 20.02</p>	<p>Środa 21.02</p>	<p>Czwartek 22.02</p>	<p>Piątek 23.02</p>
<p>Śniadanie : (1,3,7) Płatki miodowe na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g), serek żółty (20g), szczypiorek, rzodkiewka</p>	<p>Śniadanie : (1,3,7) Makron literki (30g) na mleku (200ml). Kajzerka (50g) z masłem (5g) pasta z jajką z majonezem (30g) ze szczypiorkiem.</p>	<p>Śniadanie : (1,7) Kawa inka z mlekiem (200ml). Grahamka mini (40g) z masłem (5g), serek biały mielony z bazylią i pomidorkiem (60g).</p>	<p>Śniadanie : (1,7) Płatki ryżowe na mleku (200ml). Chlebek 7 zbóż (40g) z masłem (5g), szynka wiejska (25g), pomidor (40g).</p>	<p>Śniadanie : (1,7) Kakao (200ml). Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), kielbaska krakowska (20g), ogórek kiszony (15g).</p>
<p>II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), jabłuszko (100g).</p>	<p>II Śniadanie: Herbatka miętowa (200ml), mandarynka (100g).</p>	<p>II Śniadanie: Herbatka owocowa (200ml), papryka czerwona do chrupania (100g).</p>	<p>II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), marchewka do chrupania (40g).</p>	<p>II Śniadanie : Herbatka miętowa (200ml), ananas świeży (100g).</p>
<p>Obiad: (1,7,9) Biały barszczyk z ziemniaczkami (200ml) Gulasz ze schabu karkowego (80g), kasza bulgur z vermicelli (40g), mizeria z jogurtem (90g). Woda z cytryną (200ml).</p>	<p>Obiad: (1,3,7,9) Krupniczek z kaszy jaglanej z zieleciną (200ml). Kotlecik schabowy (80g) ziemniaczki (150g), surówka wielowarzywna (marchew, por, seler, majonez) (150g). Kompot śliwkowy (200ml).</p>	<p>Obiad: (1,7,9) Rosół drobiowy (200ml) z makaronem (40g) i natką. Potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką (150g), ryż jaśminowy (40g), sałata z jogurtem (80g) Woda z cytryną (200ml).</p>	<p>Obiad: (1,3,7,9) Zupka brokułowa (200ml) Pulpety w sosie pieczarkowym, makaron kolorowy (150g), surówka z kiszonej kapusty i buraków (80g). Kompot truskawkowy.</p>	<p>Obiad: (1,3,4,7,9) Zupka ryżanka z pomidorami (200ml). Kotlecik rybny z miruny z natką (70g), ziemniaki (150g), surówka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli (80g). Kompot śliwkowy (200ml).</p>
<p>Podwieczorek: (1,7) Bułka (40g) z masłem (5g), kielbaska podwawelska (25g), pomidorek (20g). Herbatka z cytryną (200ml)</p>	<p>Podwieczorek: (1,3,7) Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), szynka drobiowa (25g), sałata. Herbatka z cytryną (200ml)</p>	<p>Podwieczorek: (1,7) Koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek (200 ml), banan (150g), wafle ryżowe. Herbatka z cytryną (200 ml)</p>	<p>Podwieczorek: (1,7) Ciasteczka owsiane (50g), pomarańcze (150g). Herbatka owocowa (200ml)</p>	<p>Podwieczorek: (1,7) Twarożek kakaowy z miodem (50g), wafle andruty (20g), jabłko Herbata z cytryną (200ml).</p>