

# Jadłospis

<p><i>Poniedziałek</i> 27.01</p>	<p><i>Wtorek</i> 28.01</p>	<p><i>Środa</i> 29.01</p>	<p><i>Czwartek</i> 30.01</p>	<p><i>Piątek</i> 31.01</p>
<p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Płatki ryżowe na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (50g), szynka ekologiczna (20g), rzodkiewka.</p>	<p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Kawa inka z mlekiem. Chlebek pytlowy (50g) z masłem (5g), serek biały mielony z marchewką (60g)</p>	<p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Kluski lane na mleku (200ml). Kajzerka mini (50g) z masłem (5g), serek żółty (25g), pomidorek (40g).</p>	<p><i>Śniadanie : (1,7)</i> Płatki owsiane na mleku (200ml) Chlebek 7 zbóż (50g) z masłem (5g), kiełbasa krakowska (25g), ogórek kiszony (15g)</p>	<p><i>Śniadanie : (1,3,7)</i> Kakao (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (50g), jajko na twardo z majonezem (30g), szczypiorek.</p>
<p><i>II Śniadanie:</i> Herbatka owocowa (200ml), jabłko (120g).</p>	<p><i>II Śniadanie:</i> Herbatka miętowa (200 ml), mandarynka (40g)</p>	<p><i>II Śniadanie:</i> Herbatka owocowa (200ml), jabłko (100g).</p>	<p><i>II Śniadanie :</i> Herbatka owocowa (200ml), papryka kolorowa (40g).</p>	<p><i>II Śniadanie :</i> Herbatka miętowa (200ml), Banan (100g).</p>
<p><i>Obiad: (1,7,9)</i> Rosół drobiowy (200 ml) z makaronem (40g) i kolendrą. Kolorowy kociołek (kurczak, marchewka, groszek) (200g), ryż jaśminowy (40g), sałata z jogurtem (100g). Woda z cytryną (150ml)</p>	<p><i>Obiad: (1,3,7,9)</i> Zupka jarzynowa z groszkiem (200ml). Kotlecik z wątróbki drobiowej (100g), ziemniaki (100g), surówka czerwonej kapusty (100g). Kompot truskawkowy (200ml).</p>	<p><i>Obiad: (1,3,7,9)</i> Zupa z czerwonej soczewicy (250 ml). Kopytka z boczkiem (250g), surówka z pomidora i dymki z oliwą. Kompot śliwkowy (200ml).</p>	<p><i>Obiad: (1,3,7,9)</i> Krupniczek z kaszy jęczmiennej z natką (200ml). Gulasz ze schabu karkowego (100g), ziemniaki (150g), sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem (70g). Woda z cytryną (200ml)</p>	<p><i>Obiad: (1,3,4,7,9)</i> Ryżanka z pomidorami i natką (200 ml). Kluski leniwe z masłem i brązowym cukrem (200g), surówka z marchewki i ananasa (100g). Kompot śliwkowy (200ml).</p>
<p><i>Podwieczorek:</i> Bułka (40g) z masłem (5g), dżem truskawkowy niskosłodzony (18g) Herbatka z cytryną (200 ml)</p>	<p><i>Podwieczorek: (1,3,4,7)</i> Bułka (40g) z masłem (5g), pasta z tuńczyka i jajka ze szczypiorkiem (50g). Herbata z cytryną (200ml).</p>	<p><i>Podwieczorek: (1,7)</i> Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), polędwica (25g), sałata. Herbatka z cytryną (200 ml).</p>	<p><i>Podwieczorek: (1,3,7)</i> Racuszki drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem (200g). Herbata z cytryną (200ml).</p>	<p><i>Podwieczorek: (1,3,7)</i> Koktajl z jogurtu truskawek (150ml), ciasteczka owsiane z morelą (30g). Herbatka z cytryną (200ml).</p>