

# Jadłospis

| Poniedziałek<br>01.09                                                                                                                                                                                                            | Wtorek<br>02.09                                                                                                                                                                         | Środa<br>03.09                                                                                                                                                                                                        | Czwartek<br>04.09                                                                                                                                                                    | Piątek<br>05.09                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie : (1,7)</b><br><i>Kakao (200ml).</i><br><i>Bułka kajzerka mini (30g) z masłem (5g), serek żółty edam (20g), szczypiorek, pomidor (25g).</i>                                                                         | <b>Śniadanie : (1,7)</b><br><i>Makron gwiazdkę (30g) na mleku (200ml).</i><br><i>Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g) szynką klasyczna (25g), sałata.</i>          | <b>Śniadanie : (1,7)</b><br><i>Kawa inka z mlekiem (200ml).</i><br><i>Grahamka mini (40g) z masłem (5g), serek biały mielony ze szczypiorkiem (60g).</i>                                                              | <b>Śniadanie : (1,7)</b><br><i>Płatki ryżowe na mleku (200ml).</i><br><i>Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), pomidor (40g).</i>       | <b>Śniadanie : (1,7)</b><br><i>Płatki owsiane (200ml).</i><br><i>Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), kiełbaską żywiecką (20g), ogórek kiszony (15g).</i>                                                            |
| <b>II Śniadanie :</b><br><i>Herbatka owocowa (200ml), jabłuszko (100g).</i>                                                                                                                                                      | <b>II Śniadanie:</b><br><i>Herbatka miętowa (200ml), marchewką do chrupania (40g).</i>                                                                                                  | <b>II Śniadanie:</b><br><i>Herbatka owocowa (200ml), gruszką (100g).</i>                                                                                                                                              | <b>II Śniadanie :</b><br><i>Herbatka owocowa (200ml), brzoskwinie (100g).</i>                                                                                                        | <b>II Śniadanie :</b><br><i>Herbatka miętowa (200ml), śliwkę (80g).</i>                                                                                                                                              |
| <b>Obiad: (1,7,9)</b><br><i>Zupka pomidorowa (200 ml) z makaronem (30g).</i><br><i>Kotlecik z piersi kurczaka (90g), ziemniaki gotowane (100g), buraczkę na ciepło na liściu sałaty (90g).</i><br><i>Woda z cytryną (200ml).</i> | <b>Obiad: (1,3,7,9)</b><br><i>Zupka zacierkowa z koperkiem (200ml).</i><br><i>Naleśniki z serkiem białym i polewą truskawkowo-jogurtową (250 ml)</i><br><i>Kompot śliwkowy (200ml).</i> | <b>Obiad: (1,7,9)</b><br><i>Żurek z ziemniaczkami (200ml).</i><br><i>Gulasz ze schabu karkowego (90g), kasza gryczana (40g), surówka z białej kapusty, marchwi i cebuli (100g).</i><br><i>Woda z cytryną (200ml).</i> | <b>Obiad: (1,7,9)</b><br><i>Zupka jarzynowa z zielonym groszkiem (200ml).</i><br><i>Makaron wstążki z cukinią i sosem pomidorowym (150g).</i><br><i>Kompot truskawkowy (200 ml).</i> | <b>Obiad: (1,3,4,7,9)</b><br><i>Barszczyk czerwony z ziemniakami (200ml).</i><br><i>Ryba miruna w panierce (90g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty i buraka (100g)</i><br><i>Kompot śliwkowy (200ml)</i> |
| <b>Podwieczorek: (1,7)</b><br><i>Chlebek żytni fitness (40g) z masłem (5g), kiełbaską krakowską (25g), ogórek (20g).</i><br><i>Herbatka z cytryną (200ml).</i>                                                                   | <b>Podwieczorek: (1,3,7)</b><br><i>Bułka (40g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g).</i><br><i>Herbatka z cytryną (200ml)</i>                                           | <b>Podwieczorek: (1,7)</b><br><i>Herbatniki petitki (50g), arbuz bezpestkowy (250g).</i><br><i>Herbatka z cytryną (200 ml)</i>                                                                                        | <b>Podwieczorek: (1,7)</b><br><i>Twarożek kakaowy z miodem (50g), wafle kukurydziane (20g).</i><br><i>Herbatka owocowa (200ml)</i>                                                   | <b>Podwieczorek: (1,7)</b><br><i>Bułka (40g) z masłem (5g), miód naturalny (15g), jabłko (100g).</i><br><i>Herbata z cytryną 200ml</i>                                                                               |