

Jadłospis

Poniedziałek 29.09	Wtorek 30.09	Środa 01.10	Czwartek 02.10	Piątek 03.10
Śniadanie : (1,7) <i>Kasza manna na mleku (200ml).</i> <i>Pieczyno mieszane (pszenne i razowe) (50g), z masłem (5g), serek żółty (25g), rzodkiewka.</i>	Śniadanie : (1,7) <i>Kawa inka z mlekiem (200 ml).</i> <i>Chlebek pytlowy (50g) z masłem (5g), kiełbasa krakowska (25g), pomidorek (25g).</i>	Śniadanie : (1,7) <i>Kakao z mlekiem (200ml).</i> <i>Kajzerka mini (50g) z masłem (5g), serek biały ze szczypiorkiem (70g).</i>	Śniadanie : (1,7) <i>Makaron ryżowe na mleku (200ml).</i> <i>Chlebek 7 zbóż (50g) z masłem (5g), poledwica wieprzowa (40g), ogórek świeży (20g).</i>	Śniadanie : (1,3,7) <i>Płatkę jaglane na mleku (200ml).</i> <i>Chlebek fitness (50g) z masłem (5g), pasta z jajka ze szczypiorkiem (50g).</i>
II Śniadanie: <i>Herbatka owocowa (200 ml), banan (130g)</i>	II Śniadanie: <i>Herbatka miętowa (200ml), brzoskwinia (100g)</i>	II Śniadanie: <i>Sok z jabłką, ogórka, szpinaku i cytryny (200ml), jabłko (150g).</i>	II Śniadanie : <i>Herbatka owocowa (200ml), Jabłko (100g)</i>	II Śniadanie : <i>Herbatka miętowa (200 ml), papryka (50g).</i>
Obiad: (1,3,7,9) <i>Barszczyk czerwony z ziemniakami (200g).</i> <i>Nugetsy z indyką w panierce panko (100g), ziemniaki (150g), surówka z białej kapusty (100g).</i> <i>Woda z cytryną (200ml).</i>	Obiad: (1,7,9) <i>Zupka z kiszonej kapusty (200ml).</i> <i>Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym (180g), pałka z ogórka (80g).</i> <i>Kompot śliwkowy (200ml).</i>	Obiad: (1,3,7,9) <i>Zupka krem z białych warzyw (200ml).</i> <i>Kopytka z boczkiem (250 g), surówka z marchewki i jabłką (100g).</i> <i>Kompot truskawkowy (200ml).</i>	Obiad: (1,3,7,9) <i>Żurek z jajkiem i ziemniakami (200ml).</i> <i>Gulasz wołowy (70g), kasza bulgur (50g), surówka selera, marchwi i pora z majonezem (100g).</i> <i>Woda z cytryną (200ml)</i>	Obiad: (1,3,4,7,9) <i>Zupka koperkowa (200ml).</i> <i>Filet z miruny w panierce (100g), ziemniaki (150g), sałata lodowa z rzodkiewką, dymką i jogurtem (100g).</i> <i>Kompot śliwkowy (200ml).</i>
Podwieczorek: (1,7) <i>Bułką (50g) z masłem (5g), kiełbasa żywiecka (20g), ogórek kiszony.</i> <i>Herbatka z cytryną (200 ml)</i>	Podwieczorek: (1,7) <i>Wafle ryżowe (30g) z serkiem jagodowym (60g), Herbatka z cytryną (200ml).</i>	Podwieczorek: (1,7) <i>Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), szynką wiejską (20g), papryką (40g)</i> <i>Herbata z cytryną (200ml)</i>	Podwieczorek: (1,7) <i>Bułka (50g) z masłem (5g), hummus z suszonymi pomidorami (wyrób własny) (50g), kiełki słonecznika.</i> <i>Herbata z cytryną (200ml)</i>	Podwieczorek: (1,7) <i>Ciasteczka owsiane, Mus owocowy: jabłko, banan, wiśnia z liofilizowanym ananasem (100g).</i> <i>Herbatka z cytryną (200ml)</i>

