

Jadłospis

Poniedziałek 20.10	Wtorek 21.10	Środa 22.10	Czwartek 23.10	Piątek 24.10
Śniadanie : (1,7) Płatki ryżowe na mleku (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (50g), kiełbaska krakowska (20g), rzodkiewka.	Śniadanie : (1,7) Kawa inka z mlekiem. Chlebek pytlowy (50g) z masłem (5g), serek żółty (25g), pomidorek (40g).	Śniadanie : (1,7) Płatki kukurydziane (200ml). Kajzerka mini (50g) z masłem (5g), serek biały mielony z marchewką (60g).	Śniadanie : (1,7) Płatki owsiane na mleku (200ml) Chlebek 7 zbóż (50g) z masłem (5g), szynką ze wsi (25g), ogórek kiszony (15g)	Śniadanie : (1,7) Kakao (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (50g), szynką klasyczna (25g), sałata.
II Śniadanie: Herbatka owocowa (200ml), jabłko (120g).	II Śniadanie: Herbatka miętowa (200 ml), mandarynka (100g)	II Śniadanie: Świeży soczek (jabłko, dynia, marchew, cytryna 150ml).	II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), papryka kolorowa (50g).	II Śniadanie : Herbatka miętowa (200ml), banan (150g).
Obiad: (1,3,7,9) Zupka z fasolki szparagowej (250ml). Kotlecik z piersi indyka (100g), ziemniaki (100g), surówka z białej kapusty, marchwi i cebulki (100g). Woda z cytryną (150ml)	Obiad: (1,7,9) Rosół drobiowy (200 ml) z lanymi kluskami (50g) Kolorowy kociołek (kurczak, marchewka, groszek,) (200g), ryż jaśminowy (40g), surówka z kiszonej kapusty i buraka. (100g). Kompot truskawkowy (200ml).	Obiad: (1,3,7,9) Zupka ogórkowa z koperkiem (250 ml). Kopytka ziemniaczane z boczkiem (250g), surówka z pomidora i dymki z oliwą. Kompot śliwkowy (200ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka ziemniaczana (250ml). Gulasz z udźca indyka (100g), kasza pęczak (150g), sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem (70g). Woda z cytryną (200ml)	Obiad: (1,3,4,7,9) Zupka kalafiorowa krem (250ml). Miruna w panierce (100g), ziemniaki (150g) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki (100g). Kompot śliwkowy (200ml).
Podwieczorek: (1,3,7) Bułka (50g) z masłem (5g), serek biały z burakiem (50g). Herbatka z cytryną (200 ml)	Podwieczorek: (1,3,7) Bułka (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50g). Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Chlebek fitness (60g) z masłem (5g), połudwica sopocka (25g), ogórek (25g). Herbatka	Podwieczorek: (1,3,7) Racuszki drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem (200g). Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Koktajl z jogurtu truskawek (150ml), chałka z masłem (60g). Herbatka z cytryną (200ml).

		<i>z cytryną (200 ml).</i>		
--	--	----------------------------	--	--