

Jadłospis

Poniedziałek - dyżur 10.11	Środa 12.11	Czwartek 13.11	Piątek 14.11
Śniadanie : (1,7) Kawa inka z mlekiem (150 ml). Chleb 7 zboż (40g), z masłem (5g) ser żółty (25g), szczypiorek.	Śniadanie : (1,3,7) Płatki owsiane z mlekiem (200ml). Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), jajko na twardo (25g), szczypiorek.	Śniadanie : (1,7) Płatki ryżowe z mlekiem (200ml). Kajzerka mini (40g) z masłem (5g), szynka bez konserwantów (25g), kiełki słonecznika.	Śniadanie : (1,7) Mleko dyniowe z cynamonem (200 ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g), schab pieczony (40g), papryka (20g)
II Śniadanie: Herbatka owocowa (200 ml), jabłko (120g)	II Śniadanie: Świeży sok: jabłko, szpinak, koperek, cytryna (150 ml), śliwka (120g)	II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), pomarańcza (130g)	II Śniadanie : Herbatka miętowa (200ml), mandarynki (120g)
Obiad: (1,7,9) Zupa jarzynowa z ziemniakami (200ml). Placki ziemniaczane ze śmietaną (250g), surówka z marchewki i jabłka (100g). Woda z cytryną (200ml)	Obiad: (1,7,9) Zupka marchewkowo-dyniowa krem (200ml). Makaron wstążki z sosem pomidorowym, świeżą bazylią i parmezanem (250g). Kompot śliwkowy (200 ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka ogórkowa (200ml). Schab w sosie własnym (100g), kasza kuskus (100g), surówka z pomidorów i dymki z oliwą z oliwek (100g). Woda z cytryną (200ml).	Obiad: (1,3,4,7,9) Zupka barszчыk ukraiński z fasolą (200ml) Kotlecik rybne z mintaja (100g), ziemniaki (150g), surówka marchwi, jabłka i chrzanu (100g). Kompot śliwkowy (200ml).
Podwieczorek: (1,7) Bułka (35g) z masłem (5g), miód naturalny. Herbatka z cytryną (200ml),	Podwieczorek: (1,7) Wafle kukurydziane (20g), serek biały z truskawkami (25g). Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Chleb żytni fitness (30g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), ogórek świeży (20g). Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Bułka (40g) z masłem (5g), serek żółty (25g), pomidor (25g), papryka (25g). Herbatka z cytryną (200 ml)