

Jadłospis

Poniedziałek 15.12	Wtorek 16.12	Środa 17.12	Czwartek 18.12	Piątek 19.12
Śniadanie : (1,7) Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g) ser żółty (25g), pomidor (25g), szczypiorek (7g).	Śniadanie : (1,3,7) Kawa inka z mlekiem (150 ml) Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), kiełbasa krakowska sucha (25g), kiełki rzodkiewki (4g).	Śniadanie : (1,7) Kakao (200ml). Kajzerka mini (50g) z masłem (5g), serek biały mielony z marchewką (60g)	Śniadanie : (1,7) Kawa inka z mlekiem (200ml). Chlebek 7 zbóż (40g) z masłem (5g), szynka bez konserwantów (25g), ogórek świeży (25g).	Śniadanie : (1,7) Kasz jaglana na mleku (200 ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g), schab pieczony (40g), papryka (20g)
II Śniadanie: Herbatka owocowa (200 ml), jabłko (130g)	II Śniadanie: Herbatka miętowa (200 ml), papryka do chrupania (40g).	II Śniadanie: Świeży sok z jabłką, pomarańczy, cytryny i kurkumy (150 ml)	II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), pomarańcza (130g)	II Śniadanie : Herbatka miętowa (200ml), mandarynka (130g)
Obiad: (1,7,9) Zupa brokułowa (krem) (200ml) Pałka z kurczaka (100g), ryż jaśminowy (100g), mizeria z jogurtem naturalnym (100g). Woda z cytryną (150ml)	Obiad: (1,7,9) Zupa z kiszonej kapusty (200ml) Gulasz cielęcy (70g), kasza bulgur (50g), surówka selera, marchwi i pora z majonezem (100g). Kompot truskawkowy (200ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka barszczyk czerwony z ziemniakami (200 ml). Makaron z pomidorami i cukinią z parmezanem (200g) Kompot śliwkowy (200 ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka ogórkowa z ziemniakami (200ml). Schab w sosie własnym (100g), ryż jaśminowy (100g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (100g). Woda z cytryną (200ml).	Obiad: (1,3,4,7,9) Żurek i ziemniakami (200ml). Kotlet z miruny panierowany (100g), ziemniaki gotowane (150g), surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli Kompot śliwkowy (200ml).
Podwieczorek: (1,7) Bułka (30g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), papryka (20g). Herbatka z cytryną (200ml),	Podwieczorek: (1,7) Bułka z masłem (40g), miód naturalny (20g), kiwi 1 szt Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,3,4,7) Chleb żytni (35g) z masłem (5g), pasta z makreli i jajką ze szczypiorkiem (45g). Herbata z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Ciasto marchewkowe 150g (wyrób własny), mus owocowy z liofilizowanym ananasem. Herbatka z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,3,7) Bułka (40g) z masłem (5g), serek żółty (20g), jajko na twardo (20g), rzodkiewka (25g). Herbatka z cytryną (200 ml)