

Jadłospis

Wtorek 13.01	Środa 14.01	Czwartek 15.01	Piątek 16.01
Śniadanie : (1,7) Kasza manna na mleku (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) Chleb pytlowy (50g) z masłem (5g), serek biały mielony ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60g).	Śniadanie : (1,7) Kakao (200ml). Chlebek pytlowy (40g) z masłem (5g), szynka tradycyjna (25g), ogórek kiszony 925g,	Śniadanie : (1,7) Płatki owsiane na mleku (200 ml). Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (40g), z masłem (5g), polędwica sopocka (40g), papryka (20g)
II Śniadanie: Herbatka owocowa (200 ml), jabłko (130g)	II Śniadanie: Herbatka miętowa (200 ml), papryka do chrupania (50g).	II Śniadanie: Herbatka owocowa (200 ml), marchewka do chrupania (50g)	II Śniadanie : Herbatka miętowa (200ml), mandarynka (120g).
Obiad: (1,7,9) Zupka pomidorowa z makaronem (250ml) Pałka z kurczaka (100g), ryż jaśminowy (100g), surówka selera, marchwi i pora z majonezem (100g). Woda z cytryną (150ml)	Obiad: (1,3,7,9) Zupka barszczyk czerwony z ziemniakami (250 ml). Kotlecik panierowany z indyką (100g), ziemniaki gotowane (100g), mizeria z jogurtem naturalnym (100g). Kompot truskawkowy (200ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka z czerwonej soczewicy (250 ml) Makaron sosem pieczarkowo-śmietanowym (200g), sałata lodowa z oliwą i dymką (70g). Kompot śliwkowy (200 ml).	Obiad: (1,3,4,7,9) Krem marchewkowy (250ml). Łosoś pieczony (80g), ziemniaki gotowane (100g), surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli (100g). Kompot śliwkowy (200ml).
Podwieczorek: (1,7) Bułka (30g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), papryka (20g). Herbatka z cytryną (200ml),	Podwieczorek: (1,7) Chleb żytni z masłem (40g), miód naturalny (20g), banan (120g). Herbatka z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,3,4,7) Chleb żytni (35g) z masłem (5g), pasta z makreli i jajką ze szczypiorkiem (50g). Herbatka z cytryną (200ml).	Podwieczorek: (1,7) Bułka (40g) z masłem (5g), serek biały z truskawkami (50g). Herbatka z cytryną (200 ml)