

Jadłospis

Poniedziałek 02.02	Wtorek 03.02	Środa 04.02	Czwartek 05.02	Piątek 06.02
Śniadanie : (1,3,7) Kawa inka z mlekiem (200 ml). Kajzerka mini (30g), z masłem (5g), serek żółty (25g), jajko (25g), rzodkiewka.	Śniadanie : (1,3,7) Makaron na mleku Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) (50g) z masłem (5g), szynka klasyczna (25g), pomidorek (25g).	Śniadanie : (1,7) Kakao z mlekiem (200ml). Palszki mini z ziarnami (50g) z masłem (5g), kabanosy wieprzowe (50g), papryka (25g).	Śniadanie : (1,7) Kasza jaglana (200ml). Chlebek 7 zbóż (50g) z masłem (5g), serek biały ze świeżą bazylią i pomidorkiem (60g).	Śniadanie : (1,7) Kluski lane na mleku (200ml). Chlebek fitness (50g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), sałata.
II Śniadanie: Herbatka owocowa (200 ml), jabłko (130g)	II Śniadanie: Herbatka miętowa (200ml), mandarynka (130g)	II Śniadanie: Świeży soczek owocowy (jabłko, seler naciowy, cytryna 150ml).	II Śniadanie : Herbatka owocowa (200ml), marchewka do chrupania (50g).	II Śniadanie : Herbatka miętowa (200 ml), jabłko (50g).
Obiad: (1,3,7,9) Krupniczek z kaszą manną i koperkiem (200g). Kotlecik mielony (100g), ziemniaki gotowane (150g), surówka z pomidorów, ogórków i cebulki ze śmietaną (100g). Woda z cytryną (200ml).	Obiad: (1,7,9) Zupka pieczarkowa z ziemniakami (200ml). Pałka z kurczaka (100g), ryż basmati (50g), marchewka gotowana z groszkiem (100g). Kompot truskawkowy (200ml).	Obiad: (1,3,7,9) Biały barszczyk z białą kiełbasą (200ml). Kluski leniwe z masłem i brązowym cukrem (200g), surówka z marchewki i jabłką (100g). Kompot śliwkowy (200ml).	Obiad: (1,7,9) Barszczyk czerwony z ziemniakami (200ml). Gulasz z piersi indyka (90g), makaron (50g), surówka z białej kapusty i marchewki (100g). Kompot truskawkowy (200ml)	Obiad: (1,3,4,7,9) Zupa pomidorowa z makaronem (200ml) Ryba miruna pieczona (100g), ziemniaki (150g), surówka z pora, selera i marchewki z majonezem (100g). Woda z cytryną (200ml).
Podwieczorek: (1,7) Chlebek pytlowy (50g) z masłem (5g), szynka eco (20g), ogórek kiszony. Herbatka z cytryną (200 ml)	Podwieczorek: (1,7) Bułka (50g) z masłem (5g), hummus z suszonymi pomidorami (wyrób własny) (50g), kiełki słonecznika. Herbata z cytryną (200ml)	Podwieczorek: (1,3,4,7) Chlebek fitness (40g) z masłem (5g), pasta z tuńczyka i jajka ze szczypiorkiem (60g). Herbata z cytryną (200ml)	Podwieczorek: (1,7) Wafle ryżowe (30g) mus z jabłką, truskawki, banana i burak z liofilizowanym ananasem (130g) Herbata z cytryną (200ml)	Podwieczorek: (1,7) Bułka (50g) z masłem (5g), miód naturalny (15g), śliwki (10g). Herbatka z cytryną (200ml)

