 Jadłospis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 08.01.18** | Pieczywo mieszane: żytnie/wieloziarniste (1); masło (7); krakowska podsuszana; pomidor; ogórek kwaszony; kakao (1,7) 414,54 kcal | ½ banana cząstka kalarepy do chrupania, sok owocowy | Krupnik z ziemniakami (9); natka; kluski śmietanowe z serem i masłem; (1,3,7); surówka z marchewki i pomarańczy (7); woda z miętą, cytryną i miodem 466,39 kcal | Kisiel jabłkowy; maca pszenna z miodem (1)  108,09 kcal |
| **Wtorek**  **09.01.18** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); pasta jajeczna (3,7); szynka swojska; papryka; rzodkiewka; płatki jaglane na mleku mleczna (1,7).  403,22 kcal | Mandarynka | Zupa ziemniaczana (9); natka; kasza gryczana biała (1); pulpety wieprzowe w jarzynach (1,3); surówka z kapusty czerwonej; kompot z owoców leśnych.  466,18 kcal | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) cząstka melona; 163,35 kcal |
| **Środa**  **10.01.18** | Pieczywo wieloziarniste (1); masło (7); humus z ciecierzycy (6,11); szynka pieczona; sałata; ogórek zielony; płatki ryżowe na mleku (1,7) 433,17 kcal | Winogrona | Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9); koperek; śmietana + jogurt (7); ziemniaki; udko pieczone; brokuły z wody (1,7); kompot śliwkowy 403,49 kcal | Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem /wyrób własny/ (1,11); herbata miętowa, cząstka pomarańczy  175,40 kcal |
| **Czwartek**  **11.01.18** | Bułka wyborowa (1); masło (7); pasta z ryby wędzonej i białego sera (4,7); ser żółty; ogórek kwaszony; papryka; owsianka królewska na mleku (1,7) 434,88 kcal | ½ gruszki | Zupa fasolowa z ziemniakami (6,9); natka; spaghetti z mięsem mielonym(1,3) kapusta pekińska + olej; kompot agrestowy  402,34 kcal | Jogurt waniliowy (7); chrupki kukurydziane;  ½ banana;  177,68 kcal |
| **Piątek**  **12.01.18** | Pieczywo orkiszowe i razowe (1); masło (7); schab wędzony; ogórek zielony; pomidor; kawa mleczna (1,7);  370,12 kcal | Cząstka kiwi; marchewka do chrupania | Żurek z ziemniakami (1,9); natka; śmietana + jogurt (7); ryż brązowy (1); ryba smażona (1,3,4); zielona surówka + olej; kompot wiśniowy. 487,55 kcal | Grahamka (1); masło (7); dżem jabłkowy;  bawarka (7); 211,79 kcal |

Jadłospis może ulec zmianie !

*ŻYCZYMY SMACZNEGO*