

# Jadłospis

<b>Poniedziałek</b> <b>19.12.16</b>	Pieczyno wielozziarniste (1); masło (7); polędwica wiejska; sałata; papryka; płatki jaglane na mleku (1,7). 429,84kcal	Winogrona .	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9); natka; jogurt + śmietana (7); kluski leniwe z masłem (1,3,7); tarta marchew + jabłko + jogurt (7); kompot śliwkowy. 444,34 kcal	Wafle przekładane nutellą (1,6); herbata miętowa; ½ banana. 140,31kcal
<b>Wtorek</b> <b>20.12.16</b>	Pieczyno z wielozziarniste (1); masło (7); ¼ jajka (3); papryka kolorowa; pasta z makreli i sera białego (4,7); szczypiorek; płatki ryżowe na mleku(1,7).428,22kcal	Sok jabłkowy; cząstka pomarańczy.	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (6,9); koperek; śmietana + jogurt (7); kluski śląskie (1,3); klopsiki w sosie pomidorowym (1,3); ogórek zielony + sałata + jogurt (7); kompot truskawkowy. 506,19kcal	Kisiel z owocami (1); wafel ryżowy (1). 93,34kcal
<b>Środa</b> <b>21.12.16</b>	Pieczyno razowe i orkiszowe (1); masło(7); pasta z fasoli (6); ogórek kwaszony; ser żółty (7); pomidor; kakao (1,7). 409,81kcal	Cząstka melona.	Kapuśniak z ziemniakami (9); koperek; ryż brązowy; udko pieczone; marchewka juniorka (1,7); kompot porzeczkowy. 412,15kcal	Ciastko owsiane ze słonecznikiem (1,11); bawarka.. 256,04kcal
<b>Czwartek</b> <b>22.12.16</b>	Pieczyno żytnie z ziarnem lnu (1); masło (7); indyk pieczony; twarożek z pomidorem (7); rzodkiewka; płatki orkiszowe na mleku (1,7). 421,18kcal	Sok jabłkowy; winogrona.	Barszcz czerwony z ziemniakami (9); koperek; śmietana + jogurt (7); kuskus (1); gulasz wołowy; brokuły z wody (1,7); kompot wiśniowy. 510,63kcal	Koktajl mleczny z bananami (7); maca pszenna (1). 151,36kcal
<b>Piątek</b> <b>23.12.16</b>	Pieczyno razowe i orkiszowe (1); masło(7); krakowska podsuszana; ogórek zielony; pasta jajeczna (3); rzodkiewka; kakao (1,7).411,73kcal	Sok jabłkowy; ½ gruszki.	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9); koperek; śmietana + jogurt (7); ziemniaki; paluszki z ryby (1,3,40; kapusta kwaszona + olej; kompot owocowy.447,25kcal	Płatki żytnie na mleku (1,7); ½ banana.209,71kcal

Jadłospis może ulec zmianie !

**ŻYCZYMY SMACZNEGO**