y900ięć

 J  J ***JADŁOSPIS***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** **18.12.17** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); szynka swojska; papryka; ogórek zielony płatki jaglane na mleku (1,7). 396,02 kcal | ½ banana; kalarepa do chrupania. | Zupa grochowa z ziemniakami (6,9); natka; kluski śmietanowe z masłem (1,3,7); tarta rzodkiewka + jogurt + marchewka (7); kompot truskawkowy. 523,08 kcal | Mus owocowy; maca pszenna z miodem (1). 108,09 kcal |
|  **Wtorek** **19.12.17** | Bułka wyborowa (1); masło (7); ser żółty (7); papryka; pasta z tuńczyka (4); rzodkiewka; kawa mleczna (1,7). 390,53 kcal | Winogrona. | Zupa ogórkowa z ziemniakami (9); natka; śmietana + jogurt (7); kasza jęczmienna (1); klopsiki w sosie pomidorowym (1,3); kapusta pekińska + olej; kompot śliwkowy. 458,54 kcal  | Płatki kukurydziane na mleku (1,7); ½ banana. 194,89 kcal |
|  **Środa** **20.12.17** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); pasta z soczewicy i sera białego (6,7); krakowska podsuszana; pomidor; rzodkiewka; płatki ryżowe na mleku (1,7). 412,86 kcal | Mandarynka. | Żurek z ziemniakami (1,9) koperek; śmietana + jogurt (7); makaron penne (1,3); gulasz z cielęciny; kapusta czerwona + olej; kompot wieloowocowy. 485,31kcal | Jogurt waniliowy (7); ½ jabłka; chrupki kukurydziane (1). 157,40 kcal |
|  **Czwartek** **21.12.17** | Chleb żytni (1); masło (7); szynka pieczona; pasta jajeczna (3,7); szczypiorek; ogórek zielony; papryka; płatkijęczmienne na mleku (1,7).411,03 kcal | ½ gruszki; marchewka do chrupania. | Zupa pomidorowa z ryżem (1,9); koperek; śmietana + jogurt (7); ziemniaki; sztuka mięsa w sosie własnym; zielona surówka + olej; kompot agrestowy. 435,23 kcal | Koktajl mleczny z bananami (7); chrupki biszkoptowe (1). 129,62 kcal |
|  **Piątek** **22.12.17** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); kurczak gotowany; pasta z ryby wędzonej z serem białym (4,7); ogórek kwaszony; pomidor; owsianka królewska na mleku (1,3,7). 379,15 kcal | Cząstka kiwi. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (6,9); koperek; ryż brązowy (1); gulasz wołowy; surówka z buraków + olej; kompot wieloowocowy . 434,29 kcal | Bułeczka wiedeńska (1); masło (7); dżem śliwkowy; kakao (1,7). 220,23 kcal |

 *ŻYCZYMY SMACZNEGO*