y900ięć

 J  J ***JADŁOSPIS***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** **18.09.17** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); szynka swojska; sałata; papryka; płatki jaglane na mleku (1,7).398,09 kcal | ½ banana; marchewka do chrupania. | Zupa fasolowa z makaronem (1,3,6,9); natka ziemniaki; kotlet z ryby (1,3,4); kapusta pekińska + olej; kompot śliwkowy. 413,60 kcal | Bułeczka wiedeńska (9); dżem jabłkowy; bawarka (7). 217,01 kcal |
|  **Wtorek** **19.09.17** | Pieczywo żytnie (1); masło (7); twarożek z pomidorem (7); rzodkiewka; ¼ jajka (3); owsianka królewska na mleku (1,7).386,70 kcal | Winogrona. | Barszcz czerwony z ziemniakami (9); koperek; śmietana + jogurt (7); kuskus (1); gulasz wołowy; mizeria + jogurt (7); kompot z owoców leśnych. 483,28 kcal  | Jogurt waniliowy (7); chrupaki (1); ½ gruszki. 169,35 kcal |
|  **Środa** **20.09.17** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); humus z ciecierzycy (6,11); ogórek kwaszony; biodrówka pieczona; pomidor; kawa mleczna (1,7). 374,37 kcal | Cząstka melona. | Rosół z makaronem (1,3,9) koperek; ziemniaki; kotlet drobiowy (1,3); brokuły z wody (1,7); kompot truskawkowy. 489,30 kcal | Koktajl mleczny z bananami (7); chrupki kukurydziane (1). 129,62 kcal |
|  **Czwartek** **21.09.17** | Pieczywo wieloziarniste (1); masło (7); pasta z makreli (4); ogórek kwaszony; krakowska podsuszana; papryka; płatki kukurydziane na mleku (1,7).390,10 kcal | Cząstka pomarańczy. | Krupnik z ziemniakami 1,(9); koperek; pierogi z serem (1,3,7); śmietana + jogurt (7); tarta marchew + jabłko + jogurt (7); kompot wiśniowy. 448,14 kcal | Wafle przekładane nutellą (1,6); herbata owocowa; ½ banana.150,10 kcal |
|  **Piątek** **22.09.17** | Pieczyw orkiszowe (1); masło (7); ser żółty (7); rzodkiewka; serek „Bieluch’ (7); ogórek zielony; zacierki na mleku (1,3,7). 369,32 kcal | Cząstka arbuza. | Zupa brokułowa z ziemniakami (9); śmietana + jogurt(7); koperek; ryż brązowy (1); pulpety z indyka(1,3) ; kapusta kwaszona + olej; kompot z owoców leśnych . 436,26 kcal | Chałka (1); masło (7); ½ jabłka; herbata miętowa. 221,84 kcal |

 *ŻYCZYMY SMACZNEGO*