y900ięć

 J  J ***JADŁOSPIS***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** **06.11.17** | Bułka wyborowa (1); masło (7); szynka swojska; sałata; papryka; owsianka królewska na mleku (1,7).421,37 kcal | ½ banana; marchewka do chrupania. | Zupa fasolowa z makaronem (1,3,6,9); natka; ziemniaki; kotlet z ryby (1,3,4); surówka z kapusty kwaszonej + olej; kompot śliwkowy. 413,77 kcal | Jogurt waniliowy (7); chrupaki (1). 169,35 kcal |
|  **Wtorek** **07.11.17** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); twarożek z sera białego i pomidora (7); ¼ jajka (3); rzodkiewka; płatki orkiszowe na mleku (1,7).361,38 kcal | Mandarynka. | Zupa zacierkowa z ziemniakami (1,3,9); natka; ryż brązowy (1); sztuka mięsa w sosie własnym; zielona surówka + olej; kompot z owoców leśnych. 461,13 kcal  | Bułeczka wiedeńska (1,3); masło (7); dżem śliwkowy; kakao (1,7). 220,23 kcal |
|  **Środa** **08.11.17** | Pieczywo wieloziarniste (1); masło (7); pasta z makreli i szczypiorku (4); ogórek kwaszony; ser żółty (7); papryka; płatki ryzowe na mleku (1,7). 421,63 kcal | Winogrona; kalarepa do chrupania. | Rosół z makaronem (1,3,9) koperek; ziemniaki; kotlet drobiowy (1,3); buraczki zasmażane ; kompot wieloowocowy. 488,26 kcal | Ryż z jabłkiem i jogurtem (1,7); herbata owocowa. 115,13 kcal |
|  **Czwartek** **09.11.17** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); szynka pieczona; pasta z ciecierzycy (6); papryka; ogórek kwaszony; kasza manna na mleku (1,7).411,88 kcal | Cząstka kiwi. | Krupnik z ziemniakami (1,9); koperek; pierogi z serem (1,3,7); śmietana + jogurt (7); tarta rzodkiewka + jogurt (7); kompot porzeczkowy. 474,33 kcal | Kisiel jabłkowy; maca pszenna z miodem (1). 108,09 kcal |
|  **Piątek** **10.11.17** | Pieczywo razowe i wieloziarnisty (1); masło (7); serek „Bieluch” (7); ogórek zielony; filet z indyka; pomidor; zacierki na mleku (1,3,7). 364,08 kcal | Cząstka melona. | Zupa brokułowa z ziemniakami (9); koperek; kasza gryczana biała (1); gulasz wołowy; marchewka gotowana (1,7); kompot agrestowy . 435,88 kcal | Murzynek /wypiek własny/ (1,3,7); herbata owocowa; cząstka pomarańczy.200,67 kcal |

 *ŻYCZYMY SMACZNEGO*