Jadłospis 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 29.01.18** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); pasta jajeczna (3,7); pomidor; papryka żółta; krakowska podsuszana; płatki kukurydziane na mleku (7) 409,09kcal | ½ banana | Zupa z soczewicy z ziemniakam (6,9); ryba w panierce (1,3,7); ziemniaki; surówka z kapusty kwaszonej; woda z miętą, cytryną i miodem  435,71kcal | Jogurt BIO truskawkowy(7); wafel ryżowy 158,07kcal |
| **Wtorek**  **30.01.18** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); twarożek z sera białego z rzodkiewką (7); kurczak gotowany; ogórek zielony; makaron na mleku (1,3,7) 413,77kcal | Sok owocowy | Zupa ziemniaczana (1,9); gołąbki bez zawijania (3); kasza gryczana (1); surówka z ogórków kwaszonych z cebulą; woda z miętą, cytryną i miodem 485,45kcal | Koktajl mleczny z bananami (7); chrupaki (1) 129,62 kcal |
| **Środa**  **31.01.18** | Bułka grahamka (1); masło (7); parówka  /95% mięsa/; ketchup; rzodkiewka; płatki jęczmienne na mleku (1,7) 457,21kcal | Winogrona | Ryżanka; knedle z serem i śmietaną (1,3,7); surówka z marchewki i pomarańczy (7) kompot wieloowocowy  411,68kcal | Jabłko pieczone z żurawiną; maca pszenna 110,81kcal |
| **Czwartek**  **01.02.18** | Pieczywo żytnie i pszenne (1); masło (7); pasta z ryby wędzonej i białego sera (4,7); szynka pieczona; sałata; kawa zbożowa (1,7)  465,82kcal | Cząstka melona | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (1,3,9); udko pieczone; ziemniaki; brokuły z wody (1,7); kompot z owoców leśnych  405,83kcal | Bułka wiedeńska (1); masło (7); dżem śliwkowy /wyrób własny/; herbatka owocowa 118,44kcal |
| **Piątek**  **02.02.18** | Pieczywo razowe i wieloziarniste (1); masło (7); hummus z ciecierzycy (6,11); ogórek kwaszony; ser żółty (7); papryka czerwona; zacierki na mleku (1,3,7) 412,12kcal | Cząstka kiwi | Żurek z ziemniakami (1,9); koperek; ryż brązowy (1); pulpety z cielęciny (1,3); buraczki zasmażane; kompot agrestowy; 456,15kcal | Budyń waniliowy (1,3,7); chrupki kukurydziane;  ½ jabłka;  181,01kcal |

Jadłospis może ulec zmianie !

*ŻYCZYMY SMACZNEGO*