Jadłospis 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 22.01.18** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); szynka swojska; papryka; pasta z tuńczyka z ogórkiem kwaszonym; owsianka królewska na mleku (1,7)  396,99 kcal | ½ banana | Barszcz czerwony z ziemniakami (6,9); natka; pierogi z serem (1,3,7); śmietana + jogurt (7); tarta marchewka z rzodkiewką + jogurt (7); woda z miętą, cytryną i miodem  478,19 kcal | Kisiel jabłkowy; maca pszenna z miodem (1)  108,09 kcal |
| **Wtorek**  **23.01.18** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); twarożek z sera białego i pomidora (7); krakowska podsuszana; rzodkiewka; płatki jaglane na mleku (1,7) 429,67 kcal | Mandarynka, sok owocowy | Zupa zacierkowa z ziemniakami (1,3,9); natka; ryż brązowy (1); sztuka mięsa w sosie własnym; zielona surówka + olej; woda z miętą, cytryną i miodem 441,80 kcal | Bułeczka wiedeńska (1,3); nutella /wyrób własny/; bawarka (7); cząstka melona 220,23 |
| **Środa**  **24.01.18** | Pieczywo wieloziarniste (1); masło (7); pasta z makreli i szczypiorku (4); ser żółty (7); papryka; kawa mleczna (1,7) 396,43 kcal | Winogrona; kalarepa do chrupania | Rosół z makaronem (1,3,9) koperek; ziemniaki; kotlet drobiowy (1,3); kalafior gotowany (1,7); kompot owocowy  495,76 kcal | Ryż z jabłkiem i jogurtem (1,7); herbata owocowa  115,13 kcal |
| **Czwartek**  **25.01.18** | Pieczywo żytnie i pszenne (1); masło (7); schab wiejski; pasta z soczewicy i białego sera (6,7); ogórek kwaszony; papryka; płatki ryżowe na mleku (1,7)  419,65 kcal | ½ gruszki | Krupnik z ziemniakami (1,9); koperek; makaron penne (1,3); pierś z kurczaka w sosie warzywnym; surówka z białej kapusty; kompot owocowy;  416,68 kcal | Jogurt waniliowy (7); chrupaki (1);  cząstka kiwi  197,86 kcal |
| **Piątek**  **26.01.18** | Pieczywo razowe i wieloziarniste (1); masło (7); serek „Bieluch” (7); filet z indyka; pomidor; ogórek zielony; płatki orkiszowe na mleku (1,7)  315,87 kcal | Cząstka pomarańczy | Zupa brokułowa z ziemniakami (9); koperek; kuskus (1); gulasz wołowy; surówka z czerwonych buraków; woda z miętą, cytryną i miodem 481,63kcal | Murzynek /wypiek własny/ (1,3,7); herbata owocowa; ½ jabłka  213,92 kcal |

Jadłospis może ulec zmianie !

*ŻYCZYMY SMACZNEGO*