 Jadłospis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  **12.03.18** | Pieczywo z ziarnem lnu (1); masło (7); schab swojski; pomidor; ogórek zielony; płatki ryżowe na mleku (7) 411,10kcal | ½ gruszki | Barszcz ukraiński z ziemniakami (7,9); naleśniki z serem i śmietaną (1,3,7); surówka z marchewki i jabłka (7); kompot z owoców leśnych 448,80kcal | Sałatka owocowa; maca pszenna z miodem (1)  128,80kcal |
| **Wtorek**  **13.03.18** | Pieczywo orkiszowe (1); masło (7); pasta z białego sera z pomidorem (7); filet z indyka pieczony; rzodkiewka; kakao (7) 377,60 kcal | Cząstka pomarańczy | Zupa z soczewicą czerwoną z ziemniakami (9); spaghetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym (1); surówka z sałaty, ogórka i rzodkiewki (7), woda z miętą, cytryną i miodem; 500kcal | Jogurt waniliowy Piątuś (7);  cząstka melona;  chrupaki (1) 169,10kcal |
| **Środa**  **14.03.18** | Pieczywo razowe i wieloziarniste (1); masło (7); pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem (4);  ćwiartka jajka (3); ogórek kwaszony; papryka; płatki jęczmienne na mleku (1,7) 423,80kcal | Winogrona | Ryżanka (7,9); udko pieczone z kurczaka; ziemniaki; brukselka (1,7); kompot śliwkowy;  513,30 kcal | Mleczko o smaku czekoladowym (7); ½ jabłka; chrupki kukurydziane |
| **Czwartek**  **15.03.18** | Pieczywo żytnie (1); masło (7); szynka pieczona /wyrób własny/; pomidor; sałata; płatki orkiszowe (1,7)  401,60kcal | ½ banana | Żurek z ziemniakami (1,7,9); gulasz wołowy (1); kasza kuskus (1); surówka z czerwonej kapusty; woda z miętą, cytryną i miodem  472,40kcal | Biszkopt Śmietankowy (1,3,7) /wyrób własny/; mandarynka; herbatka owocowa  192,40kcal |
| **Piątek**  **16.03.18** | Bułka wyborowa (1); masło (7); krakowska podsuszana; ser żółty (7); ogórek kwaszony; papryka; kasza manna na mleku (7) 407,70kcal | Cząstka kiwi | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (1,9); ryba w panierce (1,3,4); ziemniaki; surówka z białej kapusty; woda z miętą, cytryną i miodem 553,90kcal | Grahamka (1); masło (7); dżem truskawkowy /wyrób własny/  113,50kcal |

Jadłospis może ulec zmianie !

*ŻYCZYMY SMACZNEGO*