

JADŁOSPIS 18 - 22 grudnia

	śniadanie	obiad	podwieczorek
18 pon	mleko z miodem(200ml)	jarzynowa z ziemniakami(250ml)	bułka ziarnista(50g) z masłem(3g)
	kanapki(30g) z masłem(3g)	łazanki z kapustą(130g)	serek puszysty(20g)
	ogonówka(35g)	banan(70g)	pomidor, rukola
	sałata, papryka	kompot porzeczkowy(200ml)	rumianek z miodem(200ml)
	melisa z miodem(200ml)		
	jabłko(70g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler, jajka	mleko, gluten
19 wt	ryż na mleku(150ml)	ogórkowa z ziemniakami(250ml)	budyń domowy z owocami(150ml)
	kajzerka(50g) z masłem(3g)	gulasz z łopatki(90g)	
	jajko gotowane(30g)	kasza jęczmienna(100g)	
	szczypior, rzodkiewka	sur z czerwonej kapusty(80g)	woda wg potrzeb
	mięta z cukrem(200ml)	kompot truskawkowy(200ml)	
	gruszka(70g)		
	mleko, gluten, jajka	mleko, gluten, seler	mleko, gluten
20 śr	kakao na mleku(200ml)	krupnik z ziemniakami(250ml)	wafle z dżemem(60g)
	grahamka(50g) z masłem(3g)	spaghetti z szynki(130g)	mandarynka(100g)
	pasta z tuńczyka z rzodkiewką i papryką(35g)	jabłko(70g)	woda wg potrzeb
		kompot wiśniowy(200ml)	
	h.czarna z miodem(200ml)		
	pomidor, ogórek		
	mleko, gluten, ryby	gluten, seler, jajka	gluten
21 czw	płatki owsiane na mleku(150ml)	pomidorowa z makaronem(200ml)	kefir z owocami do picia(150ml)
	b.ziarnista(50g) z masłem(3g)	gyros drobiowy(90g)	herbatniki(50g)
	pasztet gotowy(35g)	ziemniaki(100g)	woda wg potrzeb
	sałata, papryka	sur z kapusty pekińskiej(80g)	
	pokrzywa z cukrem(200ml)	kompot truskawkowy(200ml)	
	banan(70g)		
	mleko, gluten, jajka	mleko, gluten, seler, jajka	mleko, gluten, jajka
22 pt	bawarka(200ml)	cz. barszcz z makaronem(250ml)	domowy serek waniliowy(150g)
	b.dzielona(50g) z masłem(3g)	ryba panierowana (80g)	banan(70g)
	ser żółty(35g)	ziemniaki(100g)	woda wg potrzeb
	pomidor, rukola	sur z kapusty kiszzonej(80g)	
	h.owocowa z cukrem(200ml)	kompot wiśniowy(200ml)	
	jabłko(70g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler, ryby, jajka	mleko