

JADŁOSPIS 29.01.2024 r. - 02.02.2024 r.

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
poniedziałek 29.01	kawa inka na mleku(250ml)	jarzynowa z ziemniakami(300ml)	kakao na mleku(250ml)
	kanapki(35g) z masłem(3g)	ryż ze śmietaną i cynamonem(130g)	grahamka (50g) z masłem(3g)
	ser żółty(15g)	mandarynka (1szt)	ogonówka(15g)
	sałata, pomidor	kompot owocowy(250ml)	ogórek, papryka
	melisa z miodem(250ml)		rumianek z cukrem(250ml)
	jabłko(1szt)		
	mleko, gluten	mleko, seler, gluten	mleko, gluten
wtorek 30.01	płatki jęczm. na mleku(250ml)	kapuśniak z ziemniakami (300ml)	kasza manna z owocami(200ml)
	bułka ziarnista(50g) z masłem(3g)	gulasz z łopatki(80g)	banan (70g)
	szynkówka(15g)	kasza pęczak(100g)	woda do picia wg potrzeb
	ogórek, papryka	buraczki zasmażane(80g)	
	rumianek z cukrem(250ml)	kompot owocowy(250ml)	
	marchew (70g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler	mleko, gluten
środa 31.01	kakao na mleku(250ml)	pieczarkowa z makaronem(300ml)	kefir z owocami(200ml)
	kajzerka(50g) z masłem(3g)	klopsy drobiowe w s.koper.(80g)	biszkopty(4 szt)
	pasta z tuńczyka z rzodkiewką i	ziemniaki(100g)	woda do picia wg potrzeb
	szczypiorem(30g)	sur z czerwonej kapusty(80g)	
	herbata czarna z miodem(250ml)	kompot owocowy(250ml)	
	pomarańcza(70g)		
	mleko, gluten, ryby	mleko, gluten, jajka, seler	mleko, gluten
czwartek 01.02	płatki kukurydziane na mleku(250ml)	pomidorowa z makaronem(300ml)	jogurt naturalny do picia(150ml)
	grahamka(50g) z masłem(3g)	udko duszone(1szt)	mus owocowy Tymbark/Kubuś
	parówki z szynki(1szt)	ziemniaki(100g)	(1szt)
	pomidor, ogórek	sur z białej kapusty(80g)	woda do picia wg potrzeb
	pokrzywa z cukrem(250ml)	kompot owocowy(250ml)	
	banan(70g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler, jajka	mleko
piątek 02.02	bawarka	ogórkowa z ryżem (300ml)	mleko z miodem(200ml)
	bułka dzielona(50g) z masłem(3g)	ryba panierowana(80g)	wafle z dżemem(50g)
	ser biały(25g)	ziemniaki(100g)	mandarynka(1szt)
	szczypior, rukola	suir z kapusty kiszonej(80g)	woda do picia wg potrzeb
	mięta z miodem(250ml)	kompot owocowy(250ml)	
	ogórek (70g)		

mleko, gluten	mleko, gluten, ryby, seler	mleko, gluten
---------------	----------------------------	---------------