

Jadłospis 10-14.09.2018r.

	ŚNIADANIA (tylko oddziały „0”)	OBIADY	PODWIECZORKI (tylko oddziały „0”)
Poniedziałek 10.09	Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (5g) Kielbasa krakowska (30g) Ogórek zielony (20g) Kiełki lucerny (8g) Herbata cytrynowa/kawa inka na mleku (200 ml)	Zupa grochowa z ziemniakami (300g) Makaron pełnoziarnisty z truskawkami, serkiem aksamitnym półtłustym i polewą jogurtowo-waniliową (270g) Kompot (200 ml)	Chleb razowy z żółtym serem (gouda) i papryką (45g)
Wtorek 11.09	Płatki kukurydziane na mleku (220g) Pieczywo razowe (30g) Masło (5g) Polędwica drobiowa (30g) Pomidor (20g) Papryka (20g) Herbata owocowa (200 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki (300 ml) Tradycyjny kotlet mielony w panierce (100g) Ziemniaki (150g) Gotowana marchewka (150g) Woda z cytryna i miętą (200 ml)	Jogurt z owocami leśnymi (200ml) Krańki ryżowe (10g)
Środa 12.09	Pieczywo mieszane (30g) Masło (5g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) Ser żółty gouda (15g) Rzodkiewka (10g) Kiełki słonecznika (8g) Herbata/kakao na mleku (200 ml)	Zupa szczawiowa z ziemianami (300g) Pieczone udko kurczaka w ziołach (100g) Ryż biały paraboliczny (150g) Surówka z kapusty czerwonej (150g) Kompot (200 ml)	Chałka z miodem (10g)

Czwartek 13.09	Müsli na mleku (220g) Pieczywo pełnoziarniste (30g) Ser żółty edamski (20g) Polędwica drobiowa (15g) Pomidor (10g) Kiełki lucerny (5g) Herbata cytrynowa (200 ml)	Zupa z cukinii (300 ml) Gulasz węgierki z szynki wp. z papryką kolorową (110g) Prażona kasza gryczana (150g) Surówka z ogórka kiszzonego, cebulki i jabłka (150g) Woda z miętą i cytryną (200 ml)	Sałatka owocowa (banan, kiwi, arbuz, melon) (200ml)
Piątek 14.09	Pieczywo razowe (30g) Serek waniliowy (45g) Powidła śliwkowe (15g) Ogórek zielony (15g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa zacierkowa z koperkiem (300 ml) Placki ziemniaczane z sosem śmietanowo-pieczarkowym (270g) Kompot (200ml)	Bułeczka maślana (60g)