

# **JADŁOSPIS**

## **10.01.2022- 14.01.2022**

### **PONIEDZIAŁEK 10.01.2022r.**

ŚNIADANIE: kawa **mleczna**-200g, chleb mieszany pszenno-żytni-35g z **masłem**-35g i żółtym serem-10g, biała rzepa, ogórek kiszony-15, napar z herbaty z cytryną-200g

OBIAD: zupa krupnik -235g, leczyo warzywne na kiełbasie śląskiej- 60g, makaron-150g, napój z soku owocowego tłoczonego -200g

PODWIECZOREK: **jogurt naturalny**-150g, **płatki kukurydziane**, **migdały**, **orzechy nerkowca** – 30g, jabłko-20g

### **WTOREK 11.01.2022r.**

ŚNIADANIE: **zupa owsianka z siemieniem lnianym**- 200g, **bulka** pszenna z masłem- 35g i pastą z tuńczyka-10g, dżemem- 10g, gruszka, rzodkiewka-20g, napar z herbaty ziołowej-200g

OBIAD: zupa rosół z **makaronem**- 235g, filet z kurczaka w sosie potrawkowym-70g, ryż-100g, gotowany groszek z marchewką -40g, napój z soku owocowego tłoczonego-200g

PODWIECZOREK: mus owocowy- 80g, **sezamki**-30g

### **ŚRODA 12.01.2022r.**

ŚNIADANIE: **kakao na mleku**- 200g, **chleb** żytni z masłem- 35g i pastą z mięsa- wyrób własny-10g,**miodem** -20g, marchew ,papryka-20g, napar z herbaty ziołowej-200g

OBIAD: zupa jarzynowa- 235g, **pyzy**-100g, sos **truskawkowy**- 60g, napój z soku owocowego tłoczonego-200g

PODWIECZOREK: wafle ryżowe z **masłem** i serkiem mascarpone-40g, ogórek, jabłko, kiwi- 30g

### **CZWARTEK 13.01.2022r.**

ŚNIADANIE: zupa **mleczna z musli** - 200g, **chleb** mieszany pszenno-żytni z masłem- 35g i jajecznicą-10g, szczypiorek, jabłko-20g, napar z herbaty ziołowej-200g

OBIAD: zupa ogórkowa- 235g, nuggetsy-70g, ziemniaki purre z koperkiem-100g, surówka z marchewki -40g, napój z soku owocowego tłoczonego-25

PODWIECZOREK: drożdżówka z serem- 30g, sok jabłkowo- malinowy-200g

### **PIĄTEK 14.01.2022r.**

ŚNIADANIE: **mleko** - 200g, **bulka** graham- 35g z **masłem**-10g i **paprykarzem rybnym**-wyrób własny20g, papryka,awokado-20g, napar z herbaty ziołowej-200g

OBIAD: zupa brokułowa- 235g, „ Gzik po poznańsku”-70g, ziemniaki purre z koperkiem-100g, napój z soku owocowego tłoczonego-25

PODWIECZOREK: **budyń czekoladowy** - wyrób własny-200g, winogrono-30g