



Zdrowo jemy i rośniemy !

NASZ JADŁOSPIS

03.07.2017 - 05.01.2018

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I
płatki jęczmienne na mleku pieczywo mieszane z masłem z serem żółtym, sałatą i pomidorem herbata z miodem	kakao na mleku "Smerfusie", pieczywo mieszane z masłem i rzodkiewką	kasza jaglana na mleku pieczywo mieszane z masłem i pastą drobiową herbata z miodem	makaron na mleku pieczywo mieszane z masłem, sałatą, szynką wp.i rzodkiewką herbata z miodem	płatki pszenne na mleku pieczywo mieszane z masłem serkiem puszystymi pomidorem herbata z miodem
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
sok warzyno-owocowy lub owoce sezonowe	sałatka owocowa lub owoce sezonowe	koktail z owocami na jogurcie natural.	sok owocowy lub owoce sezonowe	sok owocowy lub owoce sezonowe
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
zupa kalafiorowa indyk z warzywami makaron gotowany szpinak na gorąco z Fetą kompot	zupa ogórkowa kotleciki drobiowe w sosie kasza orkiszowa groszek z marchewką kompot	pomidorowa z ryżem szynka wp. pieczona w sosie ziemniaki z koperkiem mizeria z ogórków w jogurcie nat. kompot	brokułowa kremowa z grzankami pierogi leniwe z masłem i cukrem trzciniowym kompot	zupa z soczewicy na maśle pulpety rybne w sosie śmietanowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej kompot
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
serniczek na zimno z galaretką	ciasto "Leśny mech" z owocami herbata	galaretka z owocami z bitą śmietanką biszkopty, herbata	mus jabłkowy z ryżem i jogurtem nat. chrupki kukurydziane	kaszka manna na gęsto z owocami

* - do wyboru

tydzień 2

** - jadłospis sporządzony w oparciu o normy Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

Opracowała: St. Specjalista ds. Technologii Żywności
mgr inż. Grażyna Kwiatkowska