



Zdrowo jemy i rośniemy !

NASZ JADŁOSPIS

08.01.2018 - 29.06.2018

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I
makaron na mleku pieczywo mieszane z pastą jajeczną, ogórkiem kiszonym i ziel. herbata z miodem	ryż na mleku Smerusie, pieczywo mieszane z masłem i ziołami herbata z miodem	kasza manna na mleku pieczywo mieszane z pastą rybną o smaku pomidorowym herbata z miodem	płatki owsiane na mleku pieczywo mieszane z szynką drob. sałatą, pomidorem i zieleniną herbata z miodem	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane z serkiem puszyst. ziołami i amarantusem herbata z miodem
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok warzywno owocowy* lub owoce sezonowe*	koktail mleczno-owocowy na maślanec	sok owocowy* lub owoce sezonowe*
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
zupa brokułowa klopsik gotowany z polędwiczki wp. ziemniaki z koperkiem buraczki gotowane tarte z jabłkiem kompot	zupa fasolkowa wątróbka drobiowa z jabłkami ziemniaki z koperkiem surówka z ogórka kiszonego kompot	barszczyk czerwony risotto mięsno - warzywne z curry kompot	kalafiorowa pieczeń drobiowa z żurawiną w sosie kasza kuskus, fasolka z masłem kompot	zupa pomidorowa z makaronem pulpety rybne w sosie koperkowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem kompot
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
budyń waniliowy z konfiturą trusk. biszkopty	ciasto drożdżowe ze śliwkami herbata z miodem nat.	twarożek owocowy owoc sezonowy*	mus jabłkowy z płatkami ryżowymi chrupki kukurydziane	pieczywo mieszane z dżemem domow. kawa zbożowa ma mleku z miodem

* - do wyboru

tydzień 1

** - jadłospis sporządzony w oparciu o normy Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie

Opracowała: St. Specjalista ds. Technologii Żywności

mgr inż. Grażyna Kwiatkowska