



Zdrowo jemy i rośniemy !

NASZ JADŁOSPIS**

02.07.2018 – 04.01.2019 r.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE I
płatki owsiane na mleku pieczywo mieszane z serem żół. ogórkiem i zieleniną herbata z miodem	kakao na mleku pieczywo z szynka drobiową, pomidorem i zieleniną	twarożek z owocami bułka pszenna z masłem herbata z miodem	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane z pastą mięsną z pomidorami suszonymi herbata z miodem	kasza jaglana na mleku pieczywo mieszane z pastą jajeczną i ogórkiem herbata z miodem
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	koktail owocowy* na maślanec	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
krupnik piersz z indyka w sosie słodko-kwaś. ziemniaki bukiet jarzyn kompot	zupa ogórkowa polędwiczki z warzywami i serem makaron kompot	krem z buraczków z jabłkiem kurczak curry z ananasem i groszkiem ryż Basmati kompot	kalafiorowa delikatny gulasz z indyka z marchewką kasza gryczana kolorowa surówka kompot	zupa owocowa z makaronem lub krem dyniowy z grzankami klopsik rybny w sosie cytrynowym ziemniaki, fasolka z masłem i bułką tart. kompot
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
budyń waniliowy z konfiturą owocową* biszkopty	babka cytrynowa herbata	kaszka manna na gęsto z konfiturą owocową	malinowa wyspa na musie jabłkowym biszkopty	galaretka owocowa z bitą śmietaną ciasteczka maślane

* - do wyboru

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

tydzień 1

Opracowała: St. Specjalista ds. Technologii Żywności

mgr inż. Grażyna Kwiatkowska