



# Zdrowo jemy i rośniemy !

## NASZ JADŁOSPIS\*\*

02.07.2018 – 04.01.2019 r.

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>
płatki orkiszowe na mleku pieczywo mieszane z twarogiem pomidorem i zieleniną herbata z miodem	lane kluseczki na mleku pieczywo mieszane z polędwicą pomidorem i zieleniną	kasza manna na mleku Smerfusie, pieczywo mieszane z masłem i ziołami herbata z miodem	kasza kuskus na mleku pieczywo mieszane z pieczenią drobiową i ogórkiem herbata z miodem	płatki ryżowe na mleku pieczywo mieszane z masłem serkiem puszystym i pomidorem herbata
<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>
sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	koktail owocowy* na jogurcie nat.	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
zupa marchewkowa schab w sosie śliwkowym makaron brokuły na parze kompot	zupa jarzynowa kotleciki drobiowe w sosie ziemniki z koperkiem buraczki tarte z jabłkiem kompot	kapuśniak z białej kapusty kolorowa pieczeń drobiowa ryż na sypko mizeria z ogórków lub sałatka z ogórka kiszzonego, kompot	zupa pomidorowa z ryżem polędwiczki pieczone w sosie kolorowe kluseczki owsiane kalafior z masłem i bułka tartą kompot	zupa krem z brokułów z grzankami klopsiki rybne w sosie koperkowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem kompot
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
kisiel owocowy z bita śmietanką herbatniki BeBe	owoc* pieczony w sosie waniliowym	ciasto ucierane z owocami herbata	jabłka pieczone z cynamonem biszkopty	chlebek z dżemem domowym kawa zbożowa na mleku

\* - do wyboru

tydzień 2

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

Opracowała: St. Specjalista ds. Technologii Żywnienia

mgr inż. Grażyna Kwiatkowska