



# Zdrowo jemy i rośniemy !

## NASZ JADŁOSPIS\*\*

08.01.2018 - 29.06.2018

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>
kakao na mleku z miodem pieczywo mieszane z pastą z tuńczyka, jajem i twarogiem	płatki orkiszowe na mleku pieczywo mkszane z polędwicą wp. i awokado herbata z miodem nat.	kasza jaglana na mleku pieczywo mieszane z serem żółtym pomidorem i zieleniną herbata z miodem nat.	płatki jęczmienne na mleku pieczywo mieszane z pastą mięsną z piersi drobiowej herbata z miodem nat.	kluski lane na mleku pieczywo pszenne z pastą z soczewicy i susz. pomidorów z zieleniną herbata z miodem nat.
<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>
koktail owocowy na jogurcie natural.	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok warzywno-owocowy lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
zupa jarzynowa szynka wp. pieczona łazanki pełnoziarniste z kapustą kiszoną gotowaną kompot	rosół z lanymi kluseczkami potrawka z kurczaka z rodzynkami ryż na sypko bukiet warzyw na parze kompot	zupa szpinakowa z jajem drób pieczony w sosie z makaronem marchewka z groszkiem i masłem kompot	krem dyniowy z grzankami pierogi leniwe z owocami kompot	zupa cytrynowa z ryżem klopsiki rybne w sosie pomidorowym ziemniaki z koperkiem surówka z selera z jabłkiem i rodzyn. kompot
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
galaretkę owocową z bitą śmietaną herbatniki BeBe	ciasto marchewkowe herbata z miodem nat.	kisiel z owocami biszkopty	kaszka manna na gęsto z owocami	makaron z owocami i jogurtem nat. chrupki kukurydziane

\* - do wyboru

tydzień 2

\*\* - 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