

JADŁOSPIS

Poniedziałek 25 stycznia

Śniadanie: owsianka na mleku z bananami - (7, 1); kanapka z pieczywa razowego z sałatą, szynką drobiową i pomidorem - (10, 1); rzodkiewka do chrupania, herbata owocowa

Zupa: fasolowa- (9, 7)

Drugie danie: pierś kurczaka w płatkach kukurydzianych - (3, 1); surówka z tartej marchewki i jabłek; ziemniaki - (1, 3)

Drugie danie wegetariańskie: tortellini z serem gorgonzola w sosie szpinakowym surówka z tartej marchewki i jabłek

Deser: ciastko z ziarnami słonecznika - (8, 1)

Napój: woda mineralna

Podwieczorek: jogurt owocowy - (7); chrupki kukurydziane

Wtorek 26 stycznia

Śniadanie: tost pełnoziarnisty z szynką i serem mozzarella, sos pomidorowy - (7, 1); papryka do chrupania; herbata

Zupa: koperkowa - (7, 9)

Drugie danie: gulasz wieprzowy po węgiersku ; kasza pęczak - (1); buraczki na ciepło - (7, 1)

Drugie danie wegetariańskie: gulasz warzywny, kasza pęczak, buraczki na ciepło

Deser: budyń (7)

Napój: sok lub woda mineralna

Podwieczorek: drożdżówka, woda mineralna

Środa 27 stycznia

Śniadanie: jajecznica na maśle - (7, 3); kanapka z pieczywa razowego, pomidor, rzodkiewka - (1); ogórek do chrupania; herbata owocowa (1, 3, 7)

Zupa: jarzynowa - (7, 9)

Drugie danie: makaron z musem truskawkowym z białym serem i jogurtem naturalnym - (1, 7, 3); sałatka owocowa

Drugie danie wegetariańskie: jak wyżej

Deser: galaretki

Napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów lub woda mineralna

Podwieczorek: mandarynki, biszkopty, sok

Czwartek 28 stycznia

Śniadanie: placki z jabłkami i cukrem pudrem, herbata z cytryną

Zupa: żurek - (9, 7, 1)

Drugie danie: gyros z kurczaka, sos tzatziki (7); bukiet warzyw; ryż

Drugie danie wegetariańskie: placki z jabłkami i cukrem pudrem , mandarynka

Deser: wafel ryżowy

Napój: herbata z cytryną lub woda mineralna

Podwieczorek: mus owocowy , kruche ciastka z otrębami, herbata malinowa

Piątek 29 stycznia

Śniadanie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym - (7); wafel ryżowy z szynką i rzodkiewką, marchewka do chrupania, kakao - (7)

Zupa: pomidorowa z makaronem - (1, 9)

Drugie danie: filet z mintaja panierowany - (3, 1, 4); ziemniaki; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)

Drugie danie wegetariańskie: jajko sadzone, grillowane warzywa, ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem

Deser: jabłko

Napój: kompot lub woda mineralna

Podwieczorek: kajzerka z pastą jajeczną i rzodkiewkami, herbata z cytryną