

JADŁOSPIS 4- 8 grudnia

	śniadanie	obiad	podwieczorek
pn 4	kawa inka na mleku(200ml)	grochowa z ziemniakami(200ml)	kajzerka(50g) z masłem(3g)
	grahamka(50g) z masłem(3g)	makaron z serem(130g)	szynkówka(35g)
	dżem (35g)	jabłko(80g)	pomidor, sałata
	rukola, szczypior	kompot porzeczkowy(200ml)	mleko gotowane(150ml)
	herb. czarna z cytryną i miodem(150ml)		
	mandarynka(100g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler, jajka	mleko, gluten
wt 5	ryż na mleku(200ml)	kapuśniak z ziemniakami(200ml)	koktajl mleczno-owocowy na jogurcie naturalnym(150ml)
	kanapki(30g) z masłem(3g)	klopsy drobiowe w s.pomid.(80g)	
	pasta z tuńczyka z rzodkiewką i papryką(60g)	kasza pęczak(100g)	biszkopty(50g)
	rumianek z miodem(200ml)	sur z ogórka kiszzonego(80g)	woda wg potrzeb
	banan(70g)	kompot truskawkowy(200ml)	
	mleko, gluten, ryby	gluten, seler, jajka	mleko, gluten, jajka
śr 6	kakao na mleku(200ml)	owocowa z makaronem(200ml)	domowy serek waniliowy(150g)
	b.ziarnista(50g) z masłem(3g)	spaghetti z szynki(130g)	mandarynka(70g)
	jajko gotowane(30g)	gruszka(70g)	woda wg potrzeb
	szczypior, sałata	kompot wiśniowy(200ml)	
	melisa z cukrem(200ml)		
	marchewka(70g)		
	mleko, gluten, jajka	gluten, jajka	mleko
cz 7	kasza manna na mleku(150ml)	pomidorowa z ryżem(250ml)	mleko z miodem(200ml)
	b.dzielona(50g) z masłem(3g)	udko duszone(ok.110g)	banan(70g)
	ser biały(40g)	ziemniaki(100g)	herbatniki(50g)
	papryka, ogórek zielony	buraczki zasmażane(80g)	woda wg potrzeb
	mięta z miodem(200ml)	kompot truskawkowy(200ml)	
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler	mleko, gluten, jajka
pt 8	mleko gotowane(200ml)	cz. barszcz z makaronem(250ml)	wafle z dżemem(60g)
	kajerka(50g) z masłem(3g)	ryba po grecku(100g)	mleko(150ml)
	szynkówka(35g)	ziemniaki(100g)	
	rzodkiewka, pomidor	kompot porzeczkowy(200ml)	
	pokrzywa z cukrem(200ml)		
	jabłko(70g)		
	mleko, gluten	mleko, gluten, seler, jajka, ryby	

ALERGENY