

## Jadłospis

ważny od 27-03-2023 do 31-03-2023

### Poniedziałek

Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Kakao (200 ml), bułka fitnes (35g), masło (5g), kielbasa krakowska (20g), pomidor (20g), ogórek świeży (20g)
Drugie śniadanie	Marchewka surowa (30g), śliwki suszone (30g)
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsem wieprzowym i ziemniakami (200ml), racuchy z jabłkami (150g), kompot wiśniowy (200ml)
Podwieczorek	Herbata miętowa (200ml), chleb zwykły (40g), masło (5g), sałatka z makreli wędzonej z gotowanym jajkiem, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem (30g)

### Wtorek

Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Makaron na mleku (200ml), chleb jogurtowy (35g), masło (4g), dżem owocowy (20g), miód naturalny (20g)
Drugie śniadanie	Gruszka 1/2 sztuka
Obiad	Rosół drobiowy z lanymi kluskami (200ml), pałki pieczone z kurczaka (1 szt), cukinia duszona z ziołami z dodatkiem śmietany (80g), ziemniaki z wody (100g), woda z cytryną (200ml)
Podwieczorek	Galaretką owocową z bitą śmietaną (150g), winogrona (15g), chrupki kukurydziane (10g)

### Środa

Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Kawa na mleku (200ml), chleb żytni z dynią (40g), masło (5g), ser żółty (15g), kabanosy drobiowe (25g), jajko gotowane na twardo (30g), pomidor (25g), szczypiorek
Drugie śniadanie	Kalarepka (20g)
Obiad	Zupa grochowa z wędliną i ziemniakami (200ml), risotto z kurczakiem i warzywami (150g), kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Kaszka manna na mleku z jagodami (150g)

### Czwartek

Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Herbata owocowa (200ml), chleb kaszubski (40g), masło (5g), twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (35g), papryka czerwona (20g)
Drugie śniadanie	Chipsy z jabłek (18g)
Obiad	Zupa „Rywalka” z mięsem z indyka i ryżem (200ml), wątróbka drobiowa duszona (80g), surówka z pora z jabłkami i kukurydzą (65g), ziemniaki puree (100g), woda z sokiem z pomarańczy (200ml)
Podwieczorek	Mleko migdałowe (200ml), babka piaskowa marmurkowa (65g) (wyrób własny), kiwi 1 sztuka

### Piątek

Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Bawarka na mleku (200ml), chleb z nasionami Inu (40g), masło (5g), schab pieczony (20g), ogórek kiszony (25g)
Drugie śniadanie	Marchewka surowa (30g), chrupki kukurydziane (10g)
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (200ml), filet z łososia pieczony (80g), surówka ze świeżej kapusty z jabłkami i świeżą papryką (70g), ziemniaki z wody
Podwieczorek	Jogurt naturalny z miodem (180g), ciastko owsiane (10g), mandarynka 1 sztuka