|  |  |
| --- | --- |
| **Poniedziałek**  **15.01.2018** | **Śniadanie:** płatki ryżowe z rodzynkami i bananem na mleku/wodzie, drożdżówka z dżemem(niskosłodzonym), jabłko, woda  **Obiad:** zupa pomidorowa, potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem, makaron, kompot  **Podwieczorek:** kanapka z chlebem wiejskim, polędwicą sopocką / serkiem topionym, sałatą /pomidorem, herbata z lipy |
| **Wtorek**  **16.01.2018** | **Śniadanie**: tosty z pieczywa(pełnoziarnistego) z wędliną / serem żółtym, ogórkiem świeżym, herbata rumiankowa  **Obiad:** zupa porowa, kotlet mielony z sosem własnym, kasza gryczana, surówka z buraków, kompot  **Podwieczorek:** jogurt owocowy / kisiel wiśniowy, chrupki kukurydziane, melon / gruszka, sok |
| **Środa**  **17.01.2018** | **Śniadanie:** bułeczka pszenna z masłem, szynką wieprzową / twarożkiem, ogórkiem kiszonym / papryką, herbata z dzikiej róży  **Obiad:** zupa fasolowa, serniczki z polewą z jogurtu owocowego / kluski śląskie, brokuł gotowany, kompot  **Podwieczorek:** grzanki z dżemem (niskosłodzonym)/miodem, jabłko/sharon ,woda |
| **Czwartek**  **18.01.2018** | **Śniadanie:** płatki zbożowe na mleku / wodzie, kanapka z pieczywa pszennego z pasztetem drobiowym i pomidorem, herbata z cytryną  **Obiad:** zupa rosół z makaronem, filet z piersi z kurczaka, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, kompot  **Podwieczorek:** wafle ryżowe z dżemem (niskosłodzonym) masłem orzechowym, marchewka / pomarańcz, sok |
| **Piątek**  **19.01.2018** | **Śniadanie:** kanapki z chlebem żytnim z masłem, pastą z ciecierzycy i sezamem i natką pietruszki / polędwicą z indyka i papryką, herbata rumiankowa  **Obiad:** zupa kapuśniak, kotlet rybny z dorsza z sosem pomidorowym , ziemniaki, ogórek kiszony, kompot  **Podwieczorek:** muffinki waniliowe z nasionami chia, mandarynki/ banan, kawa zbożowa na mleku / wodzie |

**Jadłospis 15.01.-19.01.2018**