Jadłospis **od 8 do 12 stycznia 2024 r.**

***Poniedziałek 08/01/2024***

**Śniadanie:** Bułka kajzerka (100g), szynka swojska (80g), dżem (50g), masło (20g), ogórek, papryka,
kakao na mleku, herbata z cytryną, jabłko.
**Obiad:** Zupa brokułowa, spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym (250 g), ogórek kwaszony,
kompot wieloowocowy, woda z cytryną i miętą, mandarynka.
**Podwieczorek:** sok Tymbark (100 ml) i ciastka Belvita

***Wtorek 09/01/2024***

**Śniadanie:** Bułka grahamka (100g), dżem (50g), ser żółty (50g), masło (20g), ogórek kwaszony,
kakao na mleku, herbata z miodem, mandarynka.
**Obiad**, Zupa ogórkowa, gulasz wołowy (150 g), kasza jęczmienna (100g), surówka z kapusty pekińskiej,
kompot śliwkowy, woda z cytryną i miętą, banan
**Podwieczorek:** mus owocowy (100 ml)

***Środa 10/01/2024***

**Śniadanie:** Bułka paryska, chleb pszenny (100g), serek waniliowy (150 g), dżem (50g), ser żółty (50g),
masło (20g), ogórek świeży, herbata z miodem i cytryną, jabłko.
**Obiad:** Barszcz ukraiński, paluszki rybne (100g), ziemniaki (120g), marchewka z groszkiem,
kompot agrestowy, woda z cytryną i miętą, mandarynka.
**Podwieczorek:** Czipsy jabłkowe (18g)

***Czwartek 11/01/2024***

**Śniadanie:** Chałka, chleb pszenny (100g), polędwica (80g), dżem (50g), ser żółty (50g), masło (20g),
sałata, ogórek, kakao na mleku, herbata z miodem, mandarynka.
**Obiad:** Rosół, kotlet pożarski (100 g), ziemniaki (120 g), surówka z białej kapusty,
kompot porzeczkowy, woda z cytryną i miętą, gruszka.
**Podwieczorek:** Actimel 100 ml

***Piątek 12/01/2024***

**Śniadanie:** Bułka paryska (100g), zapiekanki z żółtym serem(100 g), dżem (50g), masło (20g), papryka (80g), herbata z cytryną i miodem, gruszka.
**Obiad:** Zupa jarzynowa, kopytka z serem i śmietaną (250 g),
kompot wieloowocowy, woda z cytryną i miętą, banan.
**Podwieczorek:** herbatniki maślane (50 g)