**Jadłospis od 31.01 .2022 r. – do 04.02.2022 r.**

**Poniedziałek 31.01.2022 r.**

Śniadanie płatki owsiane na mleku 200ml(1,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) ser żółty 20g(7), pomidor 10g, liść sałaty

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa ogórkowa 220g(1,9) ziemniaki 150g, kotlet z jajka 65g(1,3) marchewka z groszkiem 60g, herbatka miętowa 150ml

Podwieczorek jogurt naturalny z mandarynką i winogronami, biszkopty

**Wtorek 01.02.2022 r.**

Śniadanie kluseczki lane na mleku 200ml(1,3,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) kiełbasa jałowcowa 20g\*, papryka czerwona, rzodkiewka

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa marchwiowa krem z grzankami 220g(1,9) pulpeciki gotowane z mięsa z indyka w sosie koperkowym 85g,(1,3) ziemniaki 150g, sałatka z ogórka kiszonego, kukurydzy i papryki 60g, herbatka owocowa 150ml

 Podwieczorek bułeczka maślana 30g(1) z masłem 5g(7) naturalny sok pomarańczowy 150ml

**Środa 02.02.2022 r.**

Śniadanie płatki jaglane na mleku 200ml(7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7)pasta mięsna z rzodkiewką i szczypiorkiem 20g

 II śniadanie jabłko 75g

Obiad barszcz ukraiński 220g(9) naleśniki z dżemem niskosłodzonym 200g(1,3,7) herbata z pokrzywy

Podwieczorek kisiel jabłkowy z naturalnego soku z sosem waniliowym 180g(7) wafelek ryżowy

**Czwartek 03.02.2022 r.**

Śniadanie kakao na mleku 200ml(7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) paróweczka z szynki 95% z keczupem, rzodkiewka, liść sałaty

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa grochówka 220g(9) bitki wieprzowe duszone w sosie 90g(1) surówka colesław ze świeżej kapusty i marchewki 60g(7) ziemniaki 150g, herbata koperkowa 150ml

Podwieczorek kefir naturalny z czarnymi jagodami 200g(7) flipsy kukurydziane

**Piątek 04.02.2022 r.**

Śniadanie kawa inka z mlekiem 200ml(1,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) twarożek z brzoskwinią, twarożek ze szczypiorkiem

II śniadanie jabłko 75g

Obiad rosolnik z ryżem 250g, filet z dorsza 80g(1,3,4) ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g, kompot owocowy 150ml

Podwieczorek banan, ciastko zbożowe