|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| dzień tyg. | śniadanie ok. 160 g | zupa 200 ml | temp. | drugie danie ok. 150 g | podwieczorek | Σ kcal |
| Pn 14.12. | zupa mleczna, kanapki z chleba pszenno-żytniego z masłem, szynka drobiowa, papryka w słupach | pomidorowa z makaronem |  | ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem | owoc | 1385 |
| wt 15.12. | mleko, płatki kukurydziane, kanapki z chleba razowego z masłem, pasta twarogowa czerwona, szczypiorek | rosół z makaronem |  | filet z piersi kurczaka w sosie warzywnym (marchewka, groszek), ziemniaki | wafel | 1410 |
| śr 16.12. | owsianka na mleku z rodzynkami, kanapki z chleba wieloziarnistego z masłem, serem żółtym, sałata | ziemniaczana |  | makaron łazanki z mięsem mielonym i kapustą | drożdżówka z owocem | 1400 |
| czw 17.12. | kakao z mleka modyfikowanego wzbogaconego wit. D, kanapki z chleba żytniego z masłem, pasztet domowy, ogórek zielony | szczawiowa z jajkiem |  | leczo z kiełbasą ( cukinia, papryka, pomidor, cebula, pieczarki) z ziemniakami | mus owocowy | 1395 |
| pt 18.12. | kasza manna na mleku, kanapki z chleba kukurydzianego z masłem, kiełbasa sucha, pomidor | barszcz czerwony z fasolą |  | ryba panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oliwy z pestek winogron | piernik domowy | 1400 |

W niniejszym jadłospisie występują najczęściej spotykane alergeny pokarmowe: mleko krowie, gluten, jaja kurze, mięso, seler, ryby

www.dlamalucha.bajka.biz