

Jadłospis Ferie 15-19.01.2018 r

PSP 3 ul. Hirszfelda

Data	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
15.01.18 Poniedziałek	Płatki śniadaniowe kukurydziane 45 g Mleko 200 g ( <i>białka mleka</i> ) Rogalik z czekoladą 140 g ( <i>gluten, jaja, białka mleka</i> )	Jarzynowa 400 g ( <i>białka mleka, gluten, seler</i> ) Chleb 30 g ( <i>gluten</i> ) Kotlet schabowy 100 g ( <i>gluten, jaja</i> ) Ziemniaki 200 g ( <i>białka mleka</i> ) Mizeria 100 g ( <i>białka mleka</i> ) Kompot wielowocowy 200 g	Pomarańcz 150 g
16.01.18 Wtorek	Parówki 150 g ( <i>białko sojowe, laktoza, gluten, gorczyca</i> ) Ketchup 30 g Bułka 80 g ( <i>gluten</i> )	Ogórkowa 400 g ( <i>białka mleka, gluten, seler</i> ) Chleb 30 g ( <i>gluten</i> ) Pierogi ruskie 180 g ( <i>gluten, białka mleka</i> ) Śmietana 30 g ( <i>białka mleka</i> ) Kompot jabłkowy 200 g	Jogurt pitny 200 g ( <i>białka mleka</i> ) Jabłko 130 g
17.01.18 Środa	Naleśniki z serem białym i dżemem 180 g ( <i>gluten, jaja, białka mleka</i> )	Kalafiorowa 400 g ( <i>białka mleka, gluten, seler</i> ) Chleb 30 g ( <i>gluten</i> ) Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 280 g ( <i>gluten</i> ) Napój cytrynowy 200 g	Ryż na mleku 200 g ( <i>białka mleka</i> ) Mandarynka 40 g
18.01.18 Czwartek	Koktajl bananowo-truskawkowy 200g ( <i>białka mleka</i> ) Chałka z masłem 110g ( <i>gluten, białka mleka</i> )	Pomidorowa z ryżem 400 g ( <i>białka mleka, seler</i> ) Chleb 30 g ( <i>gluten</i> ) Udko z pieca 100 g Ziemniaki 200g ( <i>białka mleka</i> ) Surówka z buraczków 100 g Kompot wielowocowy 200 g	Serek homogenizowany 150 g ( <i>białka mleka</i> ) Kiwi 40 g
19.01.18 Piątek	Drożdżówka 110 g ( <i>gluten</i> ) Jogurt 200 g ( <i>białka mleka</i> )	Krupnik 400 g ( <i>gluten, seler</i> ) Chleb 30 g ( <i>gluten</i> ) Ryba z pieca 100 g ( <i>gluten</i> ) Ziemniaki 200 g ( <i>białka mleka</i> ) Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 100 g Kompot jabłkowy 200 g	Banan 150 g

