

# Jadłospis Półkolonie I turnus

28.01.2019-01.02.2019

<p><b>28.01.2019 PONIEDZIAŁEK</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> chleb pszenno-żytni z masłem (2,3,4) pierś delikatesowa pomidor kakao na mleku (2,3)</p> <p><b>Zupa:</b> rosół z makaronem (1,2)</p> <p><b>II Danie:</b> kotlet schabowy panierowany (2,4) ziemniaki</p> <p><b>Surówka:</b> z kapusty pekińskiej z sosem czosnkowym (3)</p> <p><b>Kompot:</b> z czarnej porzeczki</p> <p><b>Kalorie:</b>1237 kcal</p>	<p>1 kromka</p> <p>1 plaster</p> <p>1 plaster</p> <p>200 ml</p> <p>300 ml</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>200 ml</p>
<p><b>29.01.2019 WTOREK</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> chleb pszenno-żytni z masłem (2,3,4) szynka wędzona inka na mleku (2,3)</p> <p><b>Zupa:</b> pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną (1,3)</p> <p><b>II Danie:</b> pieczone udko z kurczaka ziemniaki</p> <p><b>Surówka:</b> z marchwi i jabłek</p> <p><b>Kompot:</b> z wiśni</p> <p><b>Kalorie:</b>1004 kcal</p>	<p>1 kromka</p> <p>1 plaster</p> <p>200 ml</p> <p>300 ml</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>200 ml</p>
<p><b>30.01.2019 ŚRODA</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> chleb pszenno-żytni z masłem (2,3,4) ser gołda, pasztet drobiowy herbata z cytryną</p> <p><b>Zupa:</b> buraczkowa zabieleną śmietaną (1,3)</p> <p><b>II Danie:</b> krokiety z mięsem polane sosem pieczarkowym</p> <p><b>Kompot:</b> z truskawek (7)</p> <p><b>Owoc:</b> jabłko</p> <p><b>Kalorie:</b>1375 kcal</p>	<p>1 kromka</p> <p>1 plaster</p> <p>200 ml</p> <p>300 ml</p> <p>200 g</p> <p>200 ml</p> <p>1 szt.</p>
<p><b>31.01.2019 CZWARTEK</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> chleb pszenno-żytni z masłem (2,3,4) kielbasa szynkowa wieprzowa pomidor kakao na mleku (2,3)</p> <p><b>Zupa:</b> krupnik z kaszy jęczmiennej (1)</p> <p><b>II Danie:</b> filet z miruny panierowany (2,4,5) ziemniaki</p> <p><b>Surówka:</b> z kapusty kiszzonej</p> <p><b>Kompot:</b> z czerwonej porzeczki</p> <p><b>Kalorie:</b>1123 kcal</p>	<p>1 kromka</p> <p>1 plaster</p> <p>1 plaster</p> <p>200 ml</p> <p>300 ml</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>100 g</p> <p>200 ml</p>
<p><b>01.02.2019 PIĄTEK</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> chleb pszenno-żytni z masłem (2,3,4) jajecznica ze szczypiorkiem (4) herbata z cytryną płatki owsiane na mleku (3)</p> <p><b>Zupa:</b> z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną (1,3)</p> <p><b>II Danie:</b> racuchy drożdżowe polane jogurtem z truskawkami (3,7)</p> <p><b>Herbata miętowa</b></p> <p><b>Kalorie:</b>1446 kcal</p>	<p>1 kromka</p> <p>200 ml</p> <p>300 ml</p> <p>300 ml</p> <p>200 g</p> <p>200 ml</p>

**Produkty powodujące alergię: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód**

**Jadłospis może ulec zmianie.**