Uzyskasz profesjonalny adres e-mail, np. „@twoja-firma.com" Dostaniesz też m.in. dostęp do dłuższych rozmów wideo w Google Workspace i nawet 2 TB miejsca na dane na jednego użytkownika. Wypróbuj Workspace

Jadłospis

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb biały[3] (35g) z masłem[1] (3g), jajecznica[2] ze szczypiorkiem i pomidorem (50g). Kawa zbożowa na mleku[1]/woda (150ml).	I: Zupa krupnik z kaszą jęczmienną[3,7](180ml). II: Makaron razowy z piersią kurczaka w sosie neapolitańskim[3] (180g). Kompot owocowy/woda (150ml).	Płatki owsiane na mleku z puree z mango i suszoną żurawiną[1,3] (150g). Herbata ziołowa/woda (150ml).
Wtorek	Lane kluski na mleku[1,3] (150ml). Chleb staropolski[3] (35g) z masłem[1] (3g), żółtym serem[1] (18g) i bukietem warzyw (sałata, pomidor, ogórek, kalarepa, papryka) - (50g). Herbata owocowa/woda (150ml).	I: Zupa ogórkowa z ziemniakami[1,7] (180ml). II: Kasza orkiszowa[3] (40g), fileciki z kurczaka w sosie z warzywami[3] (40g), marchewka baby (50g). Kompot owocowy/woda (150ml).	Galaretka owocowa z bananem (150g). Biszkopty (20g). Herbata ziołowa/woda (150ml).
Środa	Kaszka kukurydziana na mleku [1] (150ml). Chleb ziarnisty [3] (35g), z masłem[1] (3g), indykiem pieczonym w ziołach domowego wypieku (18g) i ogórkiem zielonym (50g). Herbata z cytryną/woda (150ml)	I: Zupa krem z białych warzyw i kalafiora[7] z groszkiem ptysiowym[2,3] (180ml). II: Ziemniaki gotowane z koperkiem (40g), pulpety wieprzowe w sosie własnym[2,3](40g), mizeria[1] (50g). Kompot owocowy/woda (150ml).	Smoothie – brzoskwinia, banan , burak (120g). Wafle ryżowe (20g). Herbata ziołowa/woda (150ml).
Czwartek	Kasza manna na mleku[1,3] (150ml). Chleb dyniowy[3] (35g) z masłem[1](3g), pastą jajeczną z tuńczykiem[1] (18g) i ogórkiem zielonym (50g). Herbata owocowa/woda (150ml).	I: Zupa buraczkowa z ziemniakami[1,7] (180ml). II: Pierogi z mięsem, kapustą i czerwoną soczewicą [1,2,3](100g), surówka z marchewki i jabłka (50g). Kompot owocowy/woda (150ml).	Jogurt grecki[1] (80g) z miodem[9] (3g) i granolą owocową (40g). Herbata ziołowa/woda (150ml).
Piątek	Chleb słonecznikowy[3] (35g) z masłem[1] (3g), serkiem śmietankowym (18g) i bukietem warzyw (sałata, pomidor, ogórek, kalarepa, papryka) - (50g). Kakao naturalne na mleku/woda	I: Zupa rosół z makaronem, marchewką i natką[3,7] (180ml). II: Ziemniaki gotowane z koperkiem (40g), panierowane fileciki rybne [2,3,6] (40g), surówka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłka[2] (50g).	Ciasto czekoladowe domowego wypieku ze śliwką[2,3](50g). Herbata ziołowa/woda (150ml).