

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA BM

PONIEDZIAŁEK 05.01

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, dżem brzoskwiniowy bez cukru 20g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – Jabłko

OBIAD – zupa pomidorowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, pierogi z mięsem - 3szt, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – malinowy mus, wafelki kukurydziane

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 06.01

TRZECH KRÓLI

ŚRODA 07.01

ŚNIADANIE – owsianka na mleku migdałowym 200g, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, ser kozi 30g, ogórek zielony 10g, ciepłe mleko migdałowe 150ml

II ŚNIADANIE – Banan

OBIAD – zupa kapuśniak z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 250ml, spaghetti w sosie pomidorowym 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka (pieczywo smarowane z masłem roślinnym, kielbasa szynkowa, pomidorki koktajlowe)

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 08.01

ŚNIADANIE – kaszka manna na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – Gruszka

OBIAD – zupa krem z białych warzyw z zieleniną i makaronem niezabielany 250ml, filet z kurczaka z pary w sosie własnym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – galaretką z owocami

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 09.01

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z pieczonego kurczaka z suszonymi pomidorami 30g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – Mandarynka

OBIAD – zupa krupnik z kaszą, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, pulpet rybny z pary w sosie 75g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – jogurt roślinny z musem truskawkowym

ALERGENY: 1, 3, 9

Z przyczyn od nas niezależnych zastrzega się zmiany w jadłospisie za które bardzo przepraszamy