

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 02.02

ŚNIADANIE – owsianka na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, schab pieczony 20g, kalarepka 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa kapuśniak z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 250ml, pierogi z mięsem - 3szt, warzywa z pary (marchew, brokuł, kalafior) 50g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – andruty przekładane dżemem brzoskwiniowym bez cukru – wyrób własny, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 03.02

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z pieczonego kurczaka z suszonymi pomidorami 30g, oliwki 5g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – MELON

OBIAD – zupa kalafiorowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną 250ml, kotlet mielony z pieca 75g, ziemniaki 150g, mizeria 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – jogurt kozi z kawałkami owoców

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 04.02

ŚNIADANIE – płatki jaglane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa grochówka z włoszczyzną i zieloną 250ml, kopytka 200g, tarta marchewka z jabłkiem 50g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka (chleb foremka, masło roślinne, kielbasa dębicka, sałata zielona), woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 05.02

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, ser turek kozi 30g, papryka kolorowa 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa kartoflanka z włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, indyk w sosie własnym niezabielanym 100g, kasza bulgur 130g, surówka coleslaw 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – krem z kaszy manny z musem truskawkowym – wyrób kuchni

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 06.02

ŚNIADANIE – zupa mleczna z płatkami orkiszowymi na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, jajecznica na masle 20g, pomidor 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – MANDARYNKA

OBIAD – zupa jarzynowa z ryżem i zieleniną niezabielana 250ml, pulpety rybne w sosie niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszanej z marchewką 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kisiel owocowy

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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