

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 19.01

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

II ŚNIADANIE – Jabłko

OBIAD – zupa barszcz ukraiński z włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, makaron z kozim serkiem 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – pieczywo foremka z masłem roślinnym, kielbasa dębicka sałata zielona

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 20.01

ŚNIADANIE – kaszka manna na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, ser Turek kozi 20g, pomidor 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – Gruszka

OBIAD – zupa krem z marchewki z imbirem i zieleniną niezabielany 250ml, zraz wieprzowy w sosie pieczeniowym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, warzywa z pary 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – budyń śmietankowo – waniliowy na mleku migdałowym

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 21.01

ŚNIADANIE – płatki owsiane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kielbasa szynkowa 20g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – Banan

OBIAD – zupa żurek z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, ryż z prażonym jabłkiem z cynamonem 200g kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z masłem roślinnym, szynka wiejska, pomidorki koktajlowe

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 22.01

ŚNIADANIE – płatki ryżowe na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pieczeń rzymska wieprzowa – wyrób własny 20g, papryka kolorowa, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – Mandarynka

OBIAD – zupa grysikowa z włoszczyzną i zieleniną 250ml, dramstik z kurczaka pieczony 75g, ziemniaki 150g, surówka coleslaw 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – serek homogenizowany roślinny sojowy, wafelek ryżowy

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 23.01

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g, rzodkiewka 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – Kiwi

OBIAD – zupa brokułowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, klopsiki rybne w sosie własnym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – ciasto drożdżowe bezmleczne – własnego wypieku, lemoniada cytrynowo-pomarańczowa

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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