

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 26.01

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, szynka cygańska 20g, papryka kolorowa 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, kartacze z mięsem – 2 szt, kapusta czerwona na ciepło 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – 1/2 drożdżówki (bezmleczna) z konfiturą owocową – wypiek własny, sok tłoczony 100% bez cukru

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 27.01

ŚNIADANIE – zupa mleczna z zacierką na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, twarożek kozi ze szczypiorkiem 20g, rzodkiewka 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa ogórkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, kotlet z piersi kurczaka 75g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – galaretka z borówkami

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 28.01

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasztet pieczony 30g, ogórek świeży 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa rosół z makaronem i zieleniną 250ml, pieczeń ze schabu w sosie własnym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – deser ryżowy z brzoskwiniami – wyrób kuchni

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 29.01

ŚNIADANIE – zupa mleczna z ryżem na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kielbasa krakowska 20g, pomidor 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – MANDARYNKA/POMARAŃCZA

OBIAD – zupa krupnik z kaszą, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, pulpecik z makaronem w sosie szpinakowym niezabielanym 200g, kalafior z masłem roślinnym 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – domowe ciasto bezmleczne – wypiek kuchni, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 30.01

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem, czerwoną cebulką i ogórek kiszony 30g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – GRUSZKA

OBIAD – zupa pomidorowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, racuchy bezmleczne z jabłkami – 2szt, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – koktajl z malin i mleka migdałowego do picia, chrupki kukurydziane

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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