

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 12.01

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

II ŚNIADANIE – Jablko

OBIAD – zupa ziemniaczana z włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, kluseczki gnocchi w sosie szpinakowym niezabielanym 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – chałka bezmleczna z kruszonką i masłem roślinnym

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 13.01

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

II ŚNIADANIE – Kiwi

OBIAD – zupa fasolowa z włoszczyzną i zieleniną 250ml, filet z kurczaka w sosie własnym niezabielana 100g, ziemniaki 150g, mini marchewki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kisiel truskawkowy

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 14.01

ŚNIADANIE – mleko z płatkami jagłanymi na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasztet pieczony drobiowy 20g, ogórek zielony 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – Melon

OBIAD – zupa rosół z makaronem i zieleniną 250ml, kotlet mielony 75g, ziemniaki 150g, buraczki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – ciasto bezmleczne własnego wypieku

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 15.01

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

II ŚNIADANIE – Mandarynka

OBIAD – zupa kalafiorowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, duszone mięso od szynki z pieca 75g, kasza 130g, ogórek kiszony 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – koktajl mango na mleku migdałowym – własnego wyrobu, paluch kukurydziany

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 16.01

ŚNIADANIE – mleko z płatkami orkiszowymi na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywnymi dodatkami 20g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – Banan

OBIAD – zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, naleśniki bezmleczne – 2 szt (ser kozi/konfitura owocowa), kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z dodatkami (pieczywo z masłem roślinnym, szynka, sałata strzępiasta)

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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