

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 09.02

ŚNIADANIE – płatki jaglane na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, szynka hetmańska 20g, kalarepka 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – MELON

OBIAD – zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i zieleniną niezabielany 250ml, knedle z owocami - 2szt, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z dodatkami (weka z masłem roślinnym, wędlina drobiowa, pomidorki koktajlowe), woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 10.02

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kielbasa szynkowa 30g, ogórek świeży 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa krem z białych warzyw z zieleniną niezabielany 250ml, filet z kurczaka w sosie koperkowym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – budyń śmietankowo-waniliowy z tartą czekoladą na mleku migdałowym

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 11.02

ŚNIADANIE – płatki ryżowe na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, polędwica sopocka 20g, pomidor 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa zalewajka z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym niezabielanym 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – jogurt kozi z musem jabłkowym

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 12.02

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasta z twarogu koziego z tartym ogórkiem, czosnkiem i szczypiorkiem 30g, papryka kolorowa 10g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – GRUSZKA

OBIAD – zupa brokułowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, kurczak pieczony (podudzie) 75g, ziemniaki 150g, buraczki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – wypiek bezmleczny, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 13.02

ŚNIADANIE – płatki jęczmienne na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta rybna z warzywnymi dodatkami 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa krupnik z kaszą, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, makaron łazanki z mięsem mielonym i kapustą kiszoną 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – wafelek ryżowy, mandarynka

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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