

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 16.02

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

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa ogórkowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, makaron spaghetti z sosem pomidorowym i mięsem mielonym 200g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – chałka drożdżowa bezmleczna z masłem roślinnym, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 17.02

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, ser kozi 30g, pomidor 10g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – MANDARYNKA

OBIAD – zupa rosół z makaronem i zieleniną 250ml, kotlet z kurczaka pieczony w piecu 75g, ziemniaki 150g, surówka wielowarzywna z kukurydzą 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kasza jagłana na mleku migdałowym z kawałkami owoców

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 18.02

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

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną i zieloną niezabielana 250ml, bitki ze schabu w sosie własnym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, mini marchewki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – galaretki, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 19.02

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, filec indykiem faszerowany 20g, papryka kolorowa 10g, kakao 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, risotto w sosie mięsno-warzywnym 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – serek roślinny z wafelkiem ryżowym

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 20.02

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

II ŚNIADANIE – MELON

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, kotleciki rybne w sosie niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, kapusta kiszona duszona 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – ciasto bezmleczne – wypiek kuchni, ciepłe mleko migdałowe

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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