JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI" w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 30.03

ŚNIADANIE – kaszka na mleku migdałowym z żurawiną 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kiełbasa szynkowa 20g, ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

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

PODWIECZOREK – ciasto bezmleczne – wypiek własny, woda z cytryną

ALERGENY : 1, 3, 9

WTOREK 31.03

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

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa kapuśniak z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 250ml, pieczone podudzie z kurczaka 75g, ziemniaki 150g, surówka coleslaw 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – budyń na mleku migdałowym z chrupkiem kukurydzianym

ALERGENY : 1, 3, 9

ŚRODA 01.04

ŚNIADANIE – owsianka na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, szynka drobiowa z fileta 20g, papryka kolorowa 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa koperkowa z kurczakiem, ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, knedle z owocami – 2szt, z musem truskawkowym, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z jajkiem i rzodkiewką, woda z cytryną

ALERGENY : 1, 3, 9

CZWARTEK 02.04

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, schab pieczony 30g, pomidor 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – GRUSZKA

OBIAD – zupa grysikowa z włoszczyzną i zieleniną 250ml, gulasz z indyka 100g, kasza bulgur 130g, ćwikła z chrzanem 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – galaretka, woda z cytryną

ALERGENY : 1, 3, 9

PIĄTEK 03.04

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, sałatka jarzynowa 10g, szynka wiejska 20g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – **MANDARYNKA**

OBIAD – zupa barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, pulpeciki rybne w sosie niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, kapusta duszona z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – mus serowy (z serka koziego) z brzoskwiniami i posypką orzechową, woda z cytryną

ALERGENY : 1, 3, 4, 9

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

GASTROSFERA

NOWY WYMIAR SMAKU!