

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 13.04

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, kiełbasa szynkowa 30g, sałata strzępiasta 3g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa kalafiorowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, makaron z twarożkiem kozim 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z dodatkami (pieczywo z masłem roślinnym, wędlina drobiowa, warzywo), woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 14.04

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, ser kozi 30g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – MANDARYNKA

OBIAD – zupa krem z zielonych warzyw z zieleniną i makaronem niezabielany 250ml, grillowana pierś z kurczaka 75g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – paluch kukurydziany z sokiem wielowarzywnym, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 15.04

ŚNIADANIE – płatki jaglane na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z pieczonego kurczaka z suszonymi pomidorami 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleniną niezabielana 250ml, bitki wieprzowe w sosie własnym niezabielanym 100g, kasza wiejska 130g, surówka z kapusty pekińskiej 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – budyń śmietankowo-waniliowy na mleku migdałowym, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 16.04

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

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, pałka z kurczaka z pieca 75g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – drożdżówka bezmleczna z owocami, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 17.04

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

II ŚNIADANIE – GRUSZKA

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, klopsiki rybne 75g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszanej 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – jogurt roślinny z mussem truskawkowym, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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