

JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

DIETA – BM

PONIEDZIAŁEK 11.05

ŚNIADANIE – płatki jęczmienne pełnoziarniste na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kiełbaska wiejska 20g, mix sałat, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym niezabielanym - 2szt, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – wafelek ryżowy, owoce przecierane, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

WTOREK 12.05

ŚNIADANIE – płatki orkiszowe na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, serek śmietankowy kozi 20g, z ogórkiem i rzodkiewką 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – GRUSZKA

OBIAD – zupa grysikowa z włoszczyzną i zieleniną 250ml, pierś z indyka z pieca 75g, ziemniaki 150g, surówka ze świeżych warzyw 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – galaretką, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

ŚRODA 13.05

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasta z pieczonego kurczaka z suszonymi pomidorami 30g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – KIWI

OBIAD – zupa ziemniaczana z włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, schab pieczony w sosie własnym niezabielanym 100g, z ryżem 130g, warzywa z pary 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – jogurt roślinny, wafitki, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

CZWARTEK 14.05

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, kiełbasa dębicka 30g, papryka kolorowa 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – MANDARYNKA

OBIAD – zupa brokułowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, podudzie z kurczaka 75g, ziemniaki 150g, sałata ze śmietanką roślinną 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kaszka manna na mleku migdałowym z musem jagodowym, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 9

PIĄTEK 15.05

ŚNIADANIE – owsianka na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem, czerwoną cebulką i ogórkiem kiszonym 20g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa a'la meksykańska z mieloną wieprzowiną, włoszczyzną i zieleniną 250ml, makaron z truskawkami i śmietanką roślinną 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

PODWIECZOREK – kanapka (1/2 kajzerki z masłem roślinnym, ser kozi, pomidor), woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 4, 9

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