

# JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie

## DIETA – BM

### PONIEDZIAŁEK 18.05

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

**II ŚNIADANIE** – Jabłko

**OBIAD** – zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, pierogi z mięsem – 3szt, kompot z owoców mieszanych 150ml

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

**ALERGENY: 1, 3, 9**

### WTOREK 19.05

**ŚNIADANIE** – płatki orkiszowe na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasztet pieczony 20g, papryka kolorowa 10g, herbata owocowa 150ml

**II ŚNIADANIE** – Arbuz

**OBIAD** – zupa rosół z makaronem i zieleniną 250ml, filet z kurczaka w sosie pomidorowym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, pekińska z kukurydzą 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – wafle podpłomyki, mus malinowy

**ALERGENY: 1, 3, 9**

### ŚRODA 20.05

**ŚNIADANIE** – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, szynka wiejska 30g, ogórek zielony 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

**II ŚNIADANIE** – Banan

**OBIAD** – zupa żurek z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielany 250ml, risotto z indykiem i warzywami 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – jogurt roślinny z owocami, biszkopty, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

### CZWARTEK 21.05

**ŚNIADANIE** – zupa mleczna z makaronem na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło 10g, pasta z serka koziego z tartym ogórkiem, czosnkiem i szczypiorkiem 20g, herbata owocowa 150ml

**II ŚNIADANIE** – Gruszka

**OBIAD** – zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, pieczeń rzymska w sosie własnym niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, marchewka z jabłkiem 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – kisiel, chrupki kukurydziane, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

### PIĄTEK 22.05

**ŚNIADANIE** – płatki ryżowe na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta jajeczna z zieloną cebulką 20g, rzodkiewka 10g, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – Kiwi

**OBIAD** – zupa jarzynowa z włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, klopsiki rybne w sosie niezabielanym 100g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – pancakes bezmleczne, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 4, 9**

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