

# JADŁOSPIS dla „ŻŁOBEK MIEJSKI” w Jaworznie - dieta BM

## PONIEDZIAŁEK 13.07

**ŚNIADANIE** – płatki jaglane na mleku migdałowym z morelami 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, indyk faszerowany 20g, rukola/roszponka, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – GRUSZKA/KIWI

**OBIAD** – zupa minestrone z ziemniakami, zielonym groszkiem i zieleniną niezabielana 250ml, pierogi z mięsem – 3szt, słupek kalarepy, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – ciasto bezmleczne – wypiek kuchni, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

## WTOREK 14.07

**ŚNIADANIE** – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasta z szynki 30g, pomidor malinowy 10g, kawa inka na mleku migdałowym 150ml

**II ŚNIADANIE** – NEKTARYNKA/BRZOSKWINIA

**OBIAD** – zupa z fasolką szparagową, kaszą gryczaną i zieleniną niezabielana 250ml, kotlet mielony z pieca konwekcyjnego 75g, ziemniaki 150g, mizeria ze śmietanką roślinną 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – budyń na mleku migdałowym z sokiem malinowym, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

## ŚRODA 15.07

**ŚNIADANIE** – płatki ryżowe na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, kielbasa dębicka 20g, papryka kolorowa 10g, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – JABŁKO

**OBIAD** – zupa grysikowa z wkładką mięsną, włoszczyzną i zieleniną 250ml, makaron w sosie śmietanowo (śmietanka roślinna)-szpinakowym 200g, pomidorki koktajlowe 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – drożdżówka bezmleczna z owocami – wypiek własny, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

## CZWARTEK 16.07

**ŚNIADANIE** – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, kielbasa dębicka 30g, ogórek zielony 10g, kakao na mleku migdałowym 150ml

**II ŚNIADANIE** – MORELE/ARBUZ

**OBIAD** – zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, pieczony kurczak 75g, ziemniaki 150g, buraczki 75g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – twarożek kozi na słodko z borówkami, woda z cytryną

**ALERGENY: 1, 3, 9**

## PIĄTEK 17.07

**ŚNIADANIE** – kaszka manna na mleku migdałowym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta rybna z tuńczyka i jajek z koperkiem 30g, herbata owocowa 150ml

**II ŚNIADANIE** – BANAN

**OBIAD** – zupa zalewajka z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną niezabielana 250ml, ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem + śmietanka roślinna 200g, kompot z owoców mieszanych 150ml

**PODWIECZOREK** – kanapka z masłem roślinnym, jogurt roślinny, woda z cytryną

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

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