

JADŁOSPIS DIETA BM

PONIEDZIAŁEK 20.07

ŚNIADANIE – płatki owsiane na mleku migdałowym 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, szynka drobiowa 20g, sałata, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – GRUSZKA/KIWI

OBIAD – zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml, spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 200g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – kisiel, wafle ryżowe, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 21.07

ŚNIADANIE – zupa na mleku roślinnym 200ml, chleb graham 60g, masło roślinne 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g, rzodkiewka 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – NEKTARYNKA/BRZOSKWINIA

OBIAD – zupa rosół z makaronem 250ml, filet z kurczaka z pieca 75g, ziemniaki, surówka z marchewki 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – koktajl owocowy z ziarnami słonecznika i dyni, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 22.07

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, ser kozi 30g, pomidor 10g, kakao 150ml

II ŚNIADANIE – ARBUZ

OBIAD – zupa kapuśniak z ziemniakami, włoszczyznę i zieleciną 250ml, naleśniki z serem i dżemem, pomidorki koktajlowe 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – bułeczka grahamka z kiełbasą krakowską, marchewka, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 23.07

ŚNIADANIE – zupa mleczna na mleku roślinnym z makaronem 200ml, chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g, pasztet pieczony 15g, ogórek 10g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – JABŁKO

OBIAD – zupa barszcz biały z ziemniakami 250ml, kaszotto z kurczakiem i warzywami 200g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – hummus, bagietka, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 24.07

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślinne 10g, szynka wiejska 30g, papryka kolorowa 10g, kawa inka 150ml

II ŚNIADANIE – BANAN

OBIAD – zupa kalafiorowa z włoszczyznę i zieleciną 250ml, filet z ryby panierowany 75g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszzonej 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – chrupki kukurydziane, mus owocowy, woda z cytryną

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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