

JADŁOSPIS BM

PONIEDZIAŁEK 31.08

ŚNIADANIE – płatki jaglane 20g na mleku roślin. 100ml, chleb graham 50g, masło roślin. 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidorki koktajlowe 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – kapuśniak z włoszczyzną i zieleniną 200ml, ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – bułka mini z serkiem kokosowym bez mleka 1 szt.

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 01.09

ŚNIADANIE – owsianka na mleku roślinnym, chleb wiejski 50g, masło roślin. 5g, pasta rybna 15g, ogórek zielony 30g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml, gulasz drobiowy z kaszą bulgur 180g, surówka szwedzka 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – jogurt vege z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 02.09

ŚNIADANIE – chleb graham 50g, masło roślin. 5g, ser kozi 20g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – nektarynka

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmiet. roślinną 200ml, zraziki drobiowo- wieprzowe 75g w sosie własnym 80g, ziemniaki 150g, buraki 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – kisiel owocowy 100g z płatkami migdałów 5g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 03.09

ŚNIADANIE – chleb wiejski 50g, masło roślin. 5g, kiełbasa krakowska 20g, rzodkiewka 30g, kakao z mlekiem migdałowym 150ml

II ŚNIADANIE – kiwi/arbuz

OBIAD – rosół z ryżem i zieleniną 200ml, łazanki z mięsem mielonym i warzywami 180g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – pudding chia na jogurcie roślinnym z miodem naturalnym 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 04.09

ŚNIADANIE – mleko 100ml z płatkami kukurydzianymi 20g, chleb wiejski 50g, masło roślin. 5g, jajko gotowane 1 szt., sałata 10g, papryka 20g, kawa zbożowa z mlekiem roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – śliwka

OBIAD – zupa krem z ciecierzycy 200ml, pulpety rybne 75g w sosie cytrynowym 80g, ziemniaki 120g, surówka z marchewki 75g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – deser ryżowy na mleku roślinnym z suszonymi owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 5, 7, 9

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