

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 28.09

ŚNIADANIE – mleko 100ml z płatkami orkiszowymi 15g, pieczywo mieszane 40g, masło 5g, szynka drobiowa 20g, sałata 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – kiwi

OBIAD – zupa ziemniaczana z zieleniną 200ml, makaron ze szpinakiem i serem feta 180g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – wafle ryżowe 20g, mus owocowy 80g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 29.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, pasta rybna 20g, rzodkiewka 20g, kakao 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – zupa brokułowa z ryżem zabieleną śmietaną na wywarze warzywnym 200ml, pulpet drobiowy 75g w sosie pieczeniowym 50g, ziemniaki 100g, mizeria na jogurcie 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – chałka z powidłem

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 30.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, ser żółty 20g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 150ml, płatki kukurydziane 15g na mleku 100ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem, włoszczyzną i zieleniną 200ml, gulasz z ciecierzycy 80g z ryżem 80g, surówka wielowarzywna z kukurydzą 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – kasza manna na mleku z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 01.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, pasta warzywna z papryki 25g, rukola 5g, kawa zbożowa z mlekiem 150ml

II ŚNIADANIE – brzoskwinia

OBIAD – krem z kalafiora z pestkami dyni na wywarze warzywnym 200ml, stripsy z kurczaka 75g, ziemniaki 100g, buraczki 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – budyń śmietankowy na mleku z musem malinowym 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 02.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, twarożek z dżemem 25g, herbata z cytryną 150ml, makaron 15g na mleku 100ml

II ŚNIADANIE – gruszka

OBIAD – krupnik 200ml, kotleciki rybne mielone 75g, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – pudding chia z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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