

JADŁOSPIS BM

PONIEDZIAŁEK 14.09

ŚNIADANIE – mleko roślinne 100ml z makaronem 15g i wiórkami kokosa, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, ogórek 20g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – krupnik z kaszą jęczmienną 200ml, domowe knedle ze śliwkami i cynamonem 2 szt., kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – mini bułeczka z hummusem i szczypiorkiem

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 15.09

ŚNIADANIE – płatki ryżowe na mleku roślin., pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, ser kozi 10g, pomidor 20g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – gruszka

OBIAD – zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 200ml, filet drobiowy z grilla 75g, ziemniaki 100g, surówka wiosenna z kukurydzą 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – skyr roślinny z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 16.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta jajeczna 20g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – barszcz biały z ziemniakami 200ml, gulasz z soczewicy 80g, ryż 80g, warzywa z pary 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – deser z kaszy mannej na mleku roślinnym z borówką 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 17.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta rybna 20g, papryka 20g, kakao z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – kalarepa

OBIAD – krem z brokułów z grzankami na wywarze warzywnym 200ml, kotlety mielone z warzywami 75g, ziemniaki 100g, ogórek kiszony 40g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – galaretka owocowa 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 18.09

ŚNIADANIE – płatki owsiane 15g na mleku roślinnym 100ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, rukola 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – nektarynka

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem 200ml, pulpety rybne w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 100g, surówka z czerwonej kapusty 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – ciasto owocowe- wyrób własny

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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