

# **JADŁOSPIS BM**

## **PONIEDZIAŁEK 21.09**

**ŚNIADANIE** – mleko roślinne 100ml z płatkami jagłanymi 15g i cynamonem, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, sałata 10g, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – banan

**OBIAD** – zupa ogórkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną 200ml, spaghetti bolognese 150g, brokuł gotowany 50g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – weka z dżemem, herbata miętowa 150ml

**ALERGENY: 1, 3, 7, 9**

## **WTOREK 22.09**

**ŚNIADANIE** – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, ser kozi 20g, pomidor 20g, kakao na mleku roślinnym 150ml

**II ŚNIADANIE** – jabłko

**OBIAD** – zupa szpinakowa z makaronem na wywarze warzywnym 200ml, kotlet schabowy duszony w sosie własnym 100g, ziemniaki 100g, buraczki 50g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – surówka witaminka z pieczywem wasa

**ALERGENY: 1, 3, 7, 9**

## **ŚRODA 23.09**

**ŚNIADANIE** – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta jajeczna z boczkiem 20g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 150ml, ryż 15g na mleku roślinnym 100ml

**II ŚNIADANIE** – gruszka

**OBIAD** – żurek z ziemniakami 200ml, kopytka z musem owocowym i mlekiem kokosowym 100ml, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – hummus 30g, słupki warzyw 20g, chrupiek kukurydziany

**ALERGENY: 1, 3, 7, 9**

## **CZWARTEK 24.09**

**ŚNIADANIE** – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta twarogowa z serka koziego z rzodkiewką 50g, kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 150ml

**II ŚNIADANIE** – nektarynka

**OBIAD** – zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200ml, kotlety z ryżu i fasoli czerwonej 120g, sos warzywny 50g, surówka z marchewki 50g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – kisiel z płatkami migdałów 100ml

**ALERGENY: 1, 3, 7, 9**

## **PIĄTEK 25.09**

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

**II ŚNIADANIE** – śliwka

**OBIAD** – rosół z makaronem, włoszczyzną i zieleniną 200ml, pulpety rybne 75g, sos koperkowy 50g, ziemniaki 100g, warzywa z pary 50g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – koktajl bananowy z mlekiem roślinnym 100ml

**ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9**

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

**GASTRÓSFERA**  
NOWY WYMIAR SMAKU!