

JADŁOSPIS BM

PONIEDZIAŁEK 28.09

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

II ŚNIADANIE – kiwi

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

PODWIECZOREK – wafle ryżowe 20g, mus owocowy 80g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 29.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta rybna 25g, pomidor 20g, kakao z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

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

PODWIECZOREK – weka z powidłem

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 30.09

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, ser kozi 20g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 150ml, płatki kukurydziane na mleku roślinnym

II ŚNIADANIE – banan

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

PODWIECZOREK – kasza manna na mleku roślinnym z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 01.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta warzywna z papryki 25g, rukola 5g, kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 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 roślinnym z musem malinowym 100g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 02.10

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

II ŚNIADANIE – gruszka

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

PODWIECZOREK – pudding chia na mleku roślinnym z owocami 100g

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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

GASTROSFERA
NOWY WYMIAR SMAKU!