

# **JADŁOSPIS BM**

## **PONIEDZIAŁEK 07.09**

**ŚNIADANIE** – mleko roślinne 100ml z płatkami owsianymi 20g, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 30g, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – jabłko

**OBIAD** – barszcz ukraiński z zieleciną 200ml, makaron z jogurtem vege i musem owocowym 180g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – weka z masłem roślinnym i szczypiorkiem, pomidorki koktajlowe

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

## **WTOREK 08.09**

**ŚNIADANIE** – makaron na mleku roślinnym 120ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta ze słonecznika i papryki 20g, herbata owocowa 150ml

**II ŚNIADANIE** – banan

**OBIAD** – zupa kalafiorowa z ryżem na wywarze warzywnym 200ml, kotlet drobiowy panierowany 75g, ziemniaki 120g, mizeria na jogurcie roślinnym 75g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – jogurt roślinny z kawałkami brzoskwini 100g

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

## **ŚRODA 09.09**

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

**II ŚNIADANIE** – nektarynka

**OBIAD** – zupa z fasolki szparagowej z włoszczyzną i zieleciną 200ml, jajko w sosie koperkowym 80ml, ziemniaki 120g, marchewka z groszkiem 75g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – budyń na mleku roślinnym z tartą czekoladą 100g, suszone jabłko

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

## **CZWARTEK 10.09**

**ŚNIADANIE** – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasztet pieczony 20g, sałata 10g, kakao z mlekiem roślinnym 150ml

**II ŚNIADANIE** – gruszka

**OBIAD** – zupa ogórkowa z kaszą 200ml, terina wieprzowa 75g w sosie pomidorowo-warzywnym 100ml z ryżem 80g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – koktajl bananowy na jogurcie roślinnym 100g

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

## **PIĄTEK 11.09**

**ŚNIADANIE** – płatki jaglane na mleku roślinnym 120ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, ser kozi 20g, herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE** – śliwka

**OBIAD** – zupa krem z pieczonych ziemniaków z zieloną pietruszką 200ml, kotlet mielony z ryby 75g, ziemniaki 120g, surówka z kiszanej kapusty 75g, kompot owocowy 150ml

**PODWIECZOREK** – sok warzywny 100g, chrupiek kukurydziany

**ALERGENY: 1, 3, 5, 7, 9**

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