

JADŁOSPIS BM

PONIEDZIAŁEK 12.10

ŚNIADANIE – mleko roślinne 150ml z zacierką 15g i rodzynkami, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, schab pieczony 20g, sałata 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – zupa ogórkowa z ryżem i z zieleniną 200ml, pampuchy na parze 2 szt. z musem owocowym 80ml, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – soczek warzywno- owocowy 120ml, podplomyk

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 13.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, pasta z marchewki, słonecznika i papryki 25g, rukola 5g, kakao z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – kiwi

OBIAD – zupa szpinakowa z makaronem na wywarze warzywnym 200ml, kotlet schabowy 75g, ziemniaki 100g, mizeria na śmietanie roślinnej 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – mini bułeczka z dżemem

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 14.10

ŚNIADANIE – płatki owsiane 15g na mleku roślinnym 150ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, ser kozi 20g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – barszcz biały z ziemniakami i zieleniną 200ml, potrawka warzywna z ciecierzycą 120g, ryż paraboliczny 80g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – jogurt roślinny z owocami leśnymi 120g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 15.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, sałatka z pomidora 15g, kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – brzoskwinia

OBIAD – zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 200ml, filet z indyka panierowany w płatkach kukurydzianych 75g, ziemniaki 100g, marchew z groszkiem 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – pancakes z sosem owocowym

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 16.10

ŚNIADANIE – kasza manna 15g na mleku roślinnym 150ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, twarożek kozi ze szczypiorkiem 35g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – gruszka

OBIAD – łagodna zupa meksykańska 200ml, kotlety mielone z ryby (miruna) 75g, ziemniaki 100g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – budyń na mleku roślinnym z liofilizowanymi truskawkami 120g

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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