JADŁOSPIS BM

PONIEDZIAŁEK 19.10

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

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – zupa brokułowa z ryżem zabielana śmietaną na wywarze warzywnym 200ml, spaghetti bolognese z parmezanem (makaron 80g, sos boloński z mięsem 90g), kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – jogurt sojowy z mango 120g

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

WTOREK 20.10

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

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – zupa krem z ziemniaków 200ml, kaszotto z warzywami 130g z sosem marchewkowo- cukiniowym 50ml, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – paluchy kukurydziane z hummusem

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

ŚRODA 21.10

ŚNIADANIE – ryż 15g na mleku roślinnym 150ml, pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, twarożek kozi z rzodkiewką 25g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – brzoskwinia

OBIAD – zupa z kolorowej fasoli na wywarze warzywnym 200ml, makaron 80g z musem owocowym 70g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z szynką i pomidorem

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 22.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło roślinne 5g, jajko gotowane 1 szt, ogórek zielony 20g, kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – śliwka

OBIAD – rosół z makaronem i zieleniną 200ml, ***r***oladka drobiowa mielona 75g, zielone kluski 100g, sos śmietanowy ze śmiet. roślinnej 50ml, mini marchewki 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – galaretka z kawałkami owoców 150g

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 23.10

ŚNIADANIE – makaron 15g na mleku roślinnym 150ml, pieczywo mieszane 40g, masło 5g, domowy serek waniliowy na bazie jogurtu kokosowego z borówką 35g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – gruszka

OBIAD – krupnik z zieleniną 200ml, pulpety rybne 75g, sos cytrynowy 50ml, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – owsianka na mleku roślinnym z cynamonem 120g, jabłko suszone

ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9

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

GASTROSFERA
NOWY WYMIAR SMAKU!