

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 05.10

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

II ŚNIADANIE – nektarynka

OBIAD – barszcz ukraiński z ziemniakami i z zieleciną 200ml, ryż z jabłkiem prażonym z cynamonem 180g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – maślanka owocowa 150ml

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 06.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, pasta jajeczna 25g, rzodkiewka 20g, kakao 150ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – zupa jarzynowa zabieleną śmietaną z zieleciną na wywarze warzywnym 200ml, kotlety mielone 75g, ziemniaki 100g, mix sałat z ogórkiem zielonym i jogurtem 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – galaretka z borówkami 150g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 07.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, ser żółty 20g, papryka 20g, herbata owocowa 150ml, płatki ryżowe na mleku 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – zupa grochowa 200ml, naleśniki z serem i dżemem 2 szt., kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – weka z masłem i szczypiorkiem, pomidorki koktajlowe

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 08.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, pasztet pieczony 20g, pomidor 20g, kawa zbożowa z mlekiem 150ml

II ŚNIADANIE – gruszka

OBIAD – krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami 200ml, gulasz wieprzowo - wołowy 75g, kasza bulgur 80g, ogórek kiszony 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – koktajl bananowy z siemieniem lnianym 150ml, chrupki kukurydziane

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 09.10

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 40g, masło 5g, twaróg na słojo 25g z rzodkiewką 15g, herbata z cytryną 150ml, kasza manna 15g na mleku 150ml

II ŚNIADANIE – śliwki

OBIAD – zupa szczawiowa z jajkiem 1/2 200ml, pulpety rybne z miruny 75g, sos koperkowy 50ml, ziemniaki 100g, mini marchewki z pary 50g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – jogurt z owocami leśnymi 150g

ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9

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