

Jadłospis 17-21.04.2023 (tydzień 4c)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku* (220 ml), pieczywo (50 g), masło(10 g), Bieluch (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM - płatki kukurydziane na mleku roślinnym, powidła	owoc/warzywo	jarzynowa z fasolką szparagową (200 ml)	pierogi z cieciorką i suszonym pomidorem kraszone cebulką (140/180 g) surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i papryki (50/60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – pierogi z cieciorką kraszone cebulką	pieczywo z masłem, pasta kanapkowa z sera i jajek (20 g) BG/BM/BJ - pieczywo, humus
WT	pieczywo * (50 g), masło* (10 g), ser żółty (10-15 g), jajko na twardo świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka z mlekiem* BG/BM- płatki kukurydziane na mleku roślinnym, jajko	owoc/warzywo	gwiazdeczkowa pomidorowa	miruna w panierce z płatkami kukurydzianymi (70/90 g) ryż biały z naturalnym (100/120 g) marchewka (50/60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ - kotlet z pieczonego kakafiora z curry, ryż, surówka grecka	koktajl wiśnowo - jogurtowy do picia (150 g) pieczywo chrupkie wieloziarniste Sonko BG/BM/BJ - koktajl wiśniowy, pieczywo chrupkie
ŚR	płatki ryżowe na mleku* (220 ml), owsianka pieczona (50 g), (20-30 g), herbata* BG/BM - płatki ryżowe na mleku roślinnym, owsianka	owoc/warzywo	zupa ogórkowa	kluski leniwe z sosem jogurtowym (160/200 g) kawałki jabłka pieczonego z cynamonem (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ - kluski leniwe, kawałki pieczonego jabłka	sałatka makaronowa z papryką, ogórkiem i jajkiem BG/BM/BJ - sałatka makaronowa
CZ W	makaron na mleku* (220 ml), pieczywo* (50 g), twarożek ze szczypiorkiem (20-30 g) (15-20 g), masło* (10 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM- płatki bg na mleku roślinnym	owoc/warzywo	zupa zacierkowa	kotlecik pieczarkowy z karmelizowaną cebulką pieczony w piecu (80/90 g) kasza gryczana (80/100 g) buraczki duszone z tartym jabłkiem (50/60 g) kompot truskawkowy (200 ml) BG/BM/BJ - kotlecik pieczarkowy, kasza gryczana, buraczki duszone	mufinki czekoladowe na mące owsianej BG/BM/BJ – mufinki
PT	pieczywo* (50 g), pasta jajeczna z kiełkami słonecznika (20-30g), placuszki bananowe (20-30 g) masło* (10 g), świeże warzywa* (20-30 g), kakao* BG/BM - pasta jajeczna, placuszki	owoc/warzywo	zupa barszcz biały	burger marchewkowy z pestkami słonecznika (70-90 g) ziemniaki puree (100/120 g) surówka colesław (50-60 g) kompot wieloowocowy BG/BM/BJ – burger marchewkowy, ziemniaki, surówka	pieczywo chrupkie, serek śmietankowy z rzodkiewką BG/BM/BJ - pasta warzywna

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)