

Jadłospis 27-31.03.2023 (tydzień 1c)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło* (10 g) ser żółty (10-15 g) świeże warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM - płatki kukurydziane na mleku roślinnym, pieczywo, pasta z cieciorki	owoc/warzywo	kalafiorowa (200 ml)	makaron spaghetti (100/120 g) z sosem neapolitańskim z pieczonym bakłażanem i pomidorami pelatti i świeżą bazylią (100-120 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ - makaron, sos neapolitański	jogurt owocowy (150 g) BG/BM/BJ - koktajl owocowy
WT	pieczywo* (50 g), (10-15 g), miód (15-20 g), masło* (10 g), twarożek (20-30 g) świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka z mlekiem BG/BM - pieczywo, miód, warzywa	owoc/warzywo	zupa szczawiowa	miruna w panierce z płatkami migdałowymi (70-90 g) ryż basmati (100-120 g) surówka z marchewki, jabłka i pora (50-60 g) kompot wieloowocowy BG/BM/BJ - miruna w panierce bg, ryż, surówka	rwaniec drożdżowy z nutellą i powidłami BG/BM/BJ - wafle ryżowe, powidła
ŚR	pieczywo* (50 g), ser żółty (10-15 g) masło* (10 g) pasta z tuńczyka (20-25 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM - pieczywo, pasta z tuńczyka	owoc/warzywo	krupnik z kaszą perłową	pierogi ruskie z serem, ziemniakami i cebulką (70-90 g) surówka z ogórka kiszzonego i papryki (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ - pierogi z soczewicą, surówka	pasta słonecznikowa, pomidorki koktajlowe, pieczywo BG/BM/BJ - pasta słonecznikowa, pomidorki pieczywo
CZ W	płatki żytnie na mleku (220 ml) pieczywo* (30 g), masło (10 g), jajko na twardo, majonez, świeże warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM - płatki na mleku roślinnym, pieczywo, jajko, warzywa	owoc/warzywo	wege rosół z makaronem	kotlet brokułowy z serem feta i płatkami migdałowymi (70-90 g) kasza bulgur (80-100 g) mix warzywa pieczone w słupkach (50-60 g) kompot truskawkowy BG/BM/BJ - kotlet brokułowy, kasza, mix warzyw	pudding waniliowy z sosem owocowym BG/BM/BJ - pudding
PT	pieczywo* (50 g), masło (10 g), twarożek zielony (20-30 g), ser żółty, świeże warzywa* (20-30 g), (20-30 g) kakao BG/BM - pieczywo, awokado, warzywa	owoc/warzywo	zupa krem z soczewicy czerwonej ze świeżą natką pietruszki	racuszki drożdżowe z jabłkiem sałatka owocowa BG/BM/BJ - ryż z jabłkiem i cynamonem	wafle ryżowe z kremem czeko - śliwka BG/BM/BJ - wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi

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

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