LAUDER MORASHA

Jadłospis 1-5.04.2024 (tydzień 2b)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN				**WOLNE**	
WT				**WOLNE**	
ŚR	pieczywo* (50 g), masło* (10 g), jajko na twardo, twarożek z rzodkiewką (20-30 g) świeże warzywa (20-30 g), kawa inka* **BG/BM - pieczywo, jajko, warzywa**	owoc/warzywo	ogórkowa	zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem mizeria ze szczypiorkiem (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) **BG/BM/BJ - zapiekanka ziemniaczana, ogórek w plasterkach**	wafle ryżowe, powidła śliwkowe **BG/BM/BJ –wafle , humus**
CZW	kasza manna na mleku z kleksem owocowym (220 ml), ser żółty (25-30 g), herbata* **BG/BM - kasza manna na mleku roślinnym ,**	owoc/warzywo	pomidorowa z makaronem	klopsiki warzywne w sosie pieczarkowym (120 g) kasza jęczmienna perłowa (120-150 g) brokuł kompot truskawkowy (200 ml) **BG/BM/BJ - klopsiki, kasza, brokuł**	pizzerinka **BG/BM/BJ – placusek bananowy**
PT	pieczywo* (50 g), pasta jajeczna (50-60 g), serek śmietankowy (20-30 g) masło (10 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao **BG/BM - pieczywo, pasta z awokado, warzywa**	owoc/warzywo	zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika	ryba w sosie śmietankowo - koperkowym (90-100 g) ziemniaki puree (100-120 g) surówka z białej kapusty (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) **BG/BM/BJ - ryba w sosie, ziemniaki, surówka z białej kapusty**	makaron (80-100 g) z musem truskawkowym (70 g) **BG/BM/BJ –makaron z musem truskawkowym**

* pieczywo BG; masło* – masło roślinne; mlek* – mleko roślinne; świerze warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina itp.);
* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)