LAUDER MORASHA

Jadłospis 25.03-29.03.2024 (tydzień 1b)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło* (10 g) ser żółtry (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 pomidorowym ze świeżą bazylią (100-120 g) kompot wieloowocowy (200 ml) **BG/BM/BJ - makaron, sos pomidorowy**	mus jabłkowy, wafle ryżowe **BG/BM/BJ – mus jabłkowy, wafle ryżowe**
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	grochowa	miruna w panierce z płatkami migdałowymi (70-90 g) ziemniaki opiekane (100-120 g) surówka z kiszonej kapusty (50-60 g) kompot wieloowocowy **BG/BM/BJ - miruna w panierce bg, ziemniaki, surówka**	koktajl jogurtowo – owocowy do picia, pieczywo sonko **BG/BM/BJ –wafel ryżowy, koktajl owocowy do picia**
ŚR	pieczywo* (50 g), masło* (10 g) powidła śliwkowe (30 g), ser żółty (10-15 g) świeże warzywa* (20-30 g), herbata* **BG/BM - pieczywo, powidła, świeże warzywa**	owoc/warzywo	krupnik z kaszą perłową z natką pietruszki	burger jajeczny ziemniaki puree (100-120 g) surówka z ogórka kiszonego z cebulką i papryką (50-60 g) kompot wieloowocowy **BG/BM/BJ – burger warzywny, ziemniaki, surówka**	racuszki drożdżowe z jabłkiem **BG/BM/BJ –** racuszki drożdżowe z jabłkiem
CZW				WOLNE	
PT				WOLNE	

* pieczywo (pszenne, żytnie, razowe, mieszane, wieloziarniste itp.) świerze warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina itp.);
* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)