

**Jadłospis 13-17.05.2024 (tydzień 4c)**

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku* (220 ml), pieczywo (50 g), masło (10 g), ser żółty (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata* <b>BG/BM - płatki kukurydziane na mleku roślinnym, powidła</b>	owoc/warzywo	jarzynowa z fasolką szparagową (200 ml)	makaron z serem i owocami kompot wieloowocowy (200 ml) <b>BG/BM/BJ – makaron z sosem owocowym</b>	pieczywo z masłem, pasta kanapkowa z sera i jajek (20 g) <b>BG/BM/BJ - pieczywo, humus</b>
WT	pieczywo* (50 g), masło* (10 g), serek śmietankowy (25-30 g), jajko na twardo świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka z mlekiem* <b>BG/BM- płatki kukurydziane na mleku roślinnym, jajko</b>	owoc/warzywo	gwiazdeczkowa pomidorowa	miruna w panierce z płatkami kukurydzianymi (70/90 g) ryż biały z naturalnym (100/120 g) sałatka grecka z miodowo – musztardowym sosem winegret (50/60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarborem (200 ml) <b>BG/BM/BJ - kotlet z pieczonego kakafiora z curry, ryż, surówka grecka</b>	koktajl truskawkowy do picia (150 g) pieczywo chrupkie wieloziarniste Sonko <b>BG/BM/BJ - koktajl truskawkowy, pieczywo chrupkie</b>
ŚR	pieczywo (50 g), pasta z tuńczyka, pieczona owsianka z bananem (100 g), (20-30 g), herbata* <b>BG/BM – owsianka pieczona, pasta z tuńczyka</b>	owoc/warzywo	zupa ogórkowa	kluski leniwe z sosem jogurtowym (160/200 g) surówka z marchewki i jabłka (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) <b>BG/BM/BJ - kluski leniwe, surówka z marchewki</b>	kalafior panierowany z dipem koperkowym <b>BG/BM/BJ - kalafior z dipem pomidorowym</b>
CZ W	zacierki 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* <b>BG/BM- płatki bg na mleku roślinnym</b>	owoc/warzywo	zupa krem marchewkowy z cieciorką z pestkami słonecznika	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) <b>BG/BM/BJ - kotlecik pieczarkowy, kasza gryczana, buraczki duszone</b>	ciasto z owocami <b>BG/BM/BJ – ciasto</b>
PT	pieczywo* (50 g), pasta jajeczna (20-30g), ser żółty (15-20 g) masło* (10 g), świeże warzywa* (20-30 g), kakao* <b>BG/BM - pasta jajeczna</b>	owoc/warzywo	zupa barszcz biała	placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną / sosem pomidorowym surówka coleslaw (50-60 g) kompot wieloowocowy <b>BG/BM/BJ – placki ziemniaczane, surówka</b>	wafle ryżowe, powidła śliwkowe <b>BG/BM/BJ – wafle ryżow, powidła śliwkowe</b>

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

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