

Jadłospis 6-10.05.2024 (tydzień 3b)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło* (10 g), pasta z makreli w oleju (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata* BG/BM - płatki kukurydziane na mleku roślinnym, pieczywo, pasta z makreli	owoc/warzywo	jarzynowa z zielonym groszkiem (200 ml)	makaron penne (100-120 g) z sosem śmietanowo – brokułowym z łososiem (90-100 g) ogórek kiszony (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ - makaron z sosem pomidorowym z cukinią	jogurt (120 g) z musli i granolą (20 g) owoc BG/BM/BJ - mus owocowy, pieczywo chrupkie sonko
WT	płatki owsiane na mleku (220ml), gofry z serkiem śmietankowym i owocami, świeże warzywa, herbata BG/BM - płatki jaglane na mleku roślinnym, gofry	owoc/warzywo	zupa barszcz ukraiński	miruna z koperkirm i cytryną w klasycznej panierce ziemniaki puree (100-120 g) mizeria ze szczypiorkiem (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – kotlet z ciecior ki bg, ziemniaki, ogórki w plasterkach	ciasto zebra BG/BM/BJ - ciasto
ŚR	pieczywo* (50 g), masło* (10 g), jajko na twardo, majonez, ser żółty (20-30 g) warzywa (20-30 g), kawa inka na mleku* BG/BM - jajko, pesto z pomidorów	owoc/warzywo	kremowa kalafiorowa	naleśniki pszenno - gryczane z serem białym i sosem jogurtowym kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ - naleśniki z prażonym jabłkiem	pieczywo z pastą łososiową (25 g), BG/BM/BJ - pasta łososiowa
CZW	płatki kukurydziane na mleku (220 ml), serek śmietankowy(25-30 g) , herbata* BG/BM - płatki kukurydziane na mleku roślinnym, pasta warzywna	owoc/warzywo	domowy rosół wege z lubczykiem i makaronem	kalafiorowe curry z batatem i ciecior ką (80-90 g) kasza bulgur (100-120 g) kompot truskawkowy (200ml) BG/BM/BJ - kalafiorowe curry, kasza	pudding kaszy manny z sosem owocowym BG/BM/BJ – pudding
PT	placuszki jogurtowe, miód, pieczywo (20-30 g) (20-30 g), kakao BG/BM – placuszki bananowe, miód	owoc/warzywo	zupa zacierkowa	zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem i warzywami (80-100 g) surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – zapiekanka ziemniaczana, surówka	sałatka owocowa, wafle ryżowe BG/BM/BJ – sałatka owocowa, wafle ryżowe

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

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