JADŁOSPIS TYGODNIOWY

1 tydzień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| Poniedziałek | Kasza manna z masełkiem  Sezonowe owoce lub warzywa  Herbata bez cukru  Kanapka z serem (chleb biały) | Gęsta zupa ogórkowa  Chleb pełnoziarnisty  Wieprzowe pulpeciki pieczone w piekarniku  Kasza ziemniaczana  Sałatka z kapusty pekinskiej, poru i pomidorów z oliwkowym olejem  Woda | Blinki z jabłkami i bananem  Jogurt naturalny  Jogurt do picia  Owoce sezonowe |
| Wtorek | Kasza 5 ziaren z masłem  Gotowane jajko  Chleb biały pełnoziarnisty z masłem  Sezonowe owoce lub warzywa  Herbata bez cukru | Zupa buraczkowa  śmietana  Pełnoziarnisty chleb  Gulasz wołowy z z warzywami  Sałatka ze świeżej kapusty i marchwi  Woda | Placki twarogowe  Jogurt  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce |
| Środa | Pełnoziarnista kasza owsiana z jabłkami  Kanapka z masłem i serem  Sezonowe owoce  Herbata bez cukru | Zupa warzywna z makaronem  śmietana  Pełnoziarnisty chleb  Krokecik z indyka  Ryżowa kasza  Sałatka z buraczków, grochu i ogórka kiszonego  Kompot jabłkowy (bez cukru) | Naleśniki z jagodami  Jogurt pitny  Sezonowe owoce |
| Czwartek | Kasza gryczana z masełkiem  Kanapka: pełnoziarnisty chleb, masło i ser  Sezonowe owoce  Herbata bez cukru | Gęsta zupa z kapustą ,marchwią i ziemniakami  Na parze gotowane krokeciki z kuręciny i nasionem sezamu  Zapiekane warzywa korzeniowe (marchwie, buraki, ziemniak)  Świeże lub kiszone ogórki  Woda | Omlet  Kanapka: pełnoziarnisty chleb z masłem  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce |
| Piątek | Kasza kukurydziana  Gotowane jajko  Pełnoziarnisty chleb z pestkami  Herbata bez cukru  Ogórek świeży  Sezonowe owove | Zupa z fasolą i warzywami  Śmietana  Kasza ziemniaczana z masłem  Zapiekane krokeciki z ryby  Sałatka z buraczka, grochu i ogórka marynowanego z oliwkowym olejem  Chleb pełnoziarnisty  Woda | Twarożek przetarty z jagodami  Jogurt pitny |

