JADŁOSPIS TYGODNIOWY

1 tydzień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| Poniedziałek | Kasza manna z masełkiemSezonowe owoce lub warzywaHerbata bez cukruKanapka z serem (chleb biały) | Gęsta zupa ogórkowaChleb pełnoziarnistyWieprzowe pulpeciki pieczone w piekarnikuKasza ziemniaczana Sałatka z kapusty pekinskiej, poru i pomidorów z oliwkowym olejemWoda | Blinki z jabłkami i bananemJogurt naturalnyJogurt do piciaOwoce sezonowe |
| Wtorek | Kasza 5 ziaren z masłemGotowane jajkoChleb biały pełnoziarnisty z masłemSezonowe owoce lub warzywaHerbata bez cukru | Zupa buraczkowaśmietanaPełnoziarnisty chlebGulasz wołowy z z warzywamiSałatka ze świeżej kapusty i marchwiWoda | Placki twarogoweJogurtHerbata bez cukruSezonowe owoce |
| Środa | Pełnoziarnista kasza owsiana z jabłkamiKanapka z masłem i seremSezonowe owoceHerbata bez cukru | Zupa warzywna z makaronemśmietanaPełnoziarnisty chlebKrokecik z indykaRyżowa kaszaSałatka z buraczków, grochu i ogórka kiszonegoKompot jabłkowy (bez cukru) | Naleśniki z jagodami Jogurt pitnySezonowe owoce |
| Czwartek | Kasza gryczana z masełkiemKanapka: pełnoziarnisty chleb, masło i serSezonowe owoceHerbata bez cukru | Gęsta zupa z kapustą ,marchwią i ziemniakamiNa parze gotowane krokeciki z kuręciny i nasionem sezamuZapiekane warzywa korzeniowe (marchwie, buraki, ziemniak)Świeże lub kiszone ogórkiWoda | OmletKanapka: pełnoziarnisty chleb z masłem Herbata bez cukruSezonowe owoce |
| Piątek | Kasza kukurydzianaGotowane jajkoPełnoziarnisty chleb z pestkamiHerbata bez cukruOgórek świeżySezonowe owove | Zupa z fasolą i warzywami ŚmietanaKasza ziemniaczana z masłemZapiekane krokeciki z rybySałatka z buraczka, grochu i ogórka marynowanego z oliwkowym olejemChleb pełnoziarnistyWoda | Twarożek przetarty z jagodamiJogurt pitny |

