JADŁOSPIS TYGODNIOWY

2 tydzień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| Poniedziałek | Kasza manna z masłem i owocamiKanapki z serem i masłemSezonowe owoceHerbata bez cukru | Gęsta zupa z buraczków i fasoliśmietanaKrokieciki z wołowinyKasza gryczana z marchwią i cebuląSałatka z suszoną borówką, kapustą pekińskąWoda | Bliny drożdżoweHerbata bez cukruSos jagodowy |
| Wtorek | Kasza ryżowa z masłemChleb światły 5 ziaren z masłemSezonowe owoceHerbata bez cukru | Zupa perłówka z brokułąChleb pełnoziarnistyPłow z mięsem drobiowymOgórek marynowanyWoda | Zapiekanka twarogowa JogurtJogurt pitnySezonowe owoce |
| Środa | Kasza ryżowa z masłemBaton z Herbata bez cukruSezonowe owoce | Zupa z fasoli, ziemniaków, marchwi i cukinii.śmietanaPełnoziarnisty chlebGołąbki „Maluchów”Kasza ziemniaczanaKompot jabłkowy (bez cukru) | OmletBaton 5 ziaren z masłemPomidoryHerbata bez cukru |
| Czwartek | Pełnoziarnisty makaron z oliwkowym olejemSerSezonowe owoce, Herbata bez cukru | Zupa z kalafiorem i cukiniąŚmietanaPełnoziarnisty chlebKurze udkaKasza gryczana z masłemświeże warzywa (ogórki, pomidory)Woda | Gotowane ziemniakiKefir 2,5 proc.Sezonowe owoce, warzywa, jagodyBaton 5 ziarnisty z masłem |
| Piątek | Kasza ziaren owsianych z masłemChlebek pełnoziarnisty z masłem Sezonowe owoceHerbata bez cukru | GrochówkaChleb pełnoziarnistyKrokeciki rybne zapiekane w piekarnikuKasza ziemniaczanaSałatka z buraczka, bobu i kiszonego ogórkaWoda | Naleśniki z konfiturami jagodowymiSezonowe owoceHerbata bez cukru |

