JADŁOSPIS TYGODNIOWY

3 tydzień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| Poniedziałek | Pełnoziarnista kasza owsiana z oliwkowym olejem  Pełnoziasrnisty chleb z masłem, serem  Sezonowe owoce  Herbata bez cukru | Perłówka  śmietana  Chleb pełnoziarnisty  Pulpeciki z indyka  Kasza ryżowa z masłem  Sałatka z marchwi  Woda | Makaron z serem  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce |
| Wtorek | Kasza gryczana z masłem  Chlebek z masłem i serem  Sezonowe owoce  Herbata bez cukru | Zupa z kapustą  Jogurt  Pełnoziarnisty chleb  W piekarniku pieczone bliny „Zemaiciu”  Sos jogurtowy  Sałatka ze świeżej kapusty i marchwi  Woda | Omlet z serem  Chleb z masłem i ogórkiem  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce |
| Środa | Pełnoziarnista kasza owsiana  Pełnoziarnisty chleb z masłem i serem  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce | Zupa buraczkowa  Śmietana  Pełnoziarnisty chleb  Pieczone kotleciki wieprzowe z buraczkami  Kasza ziemniaczana  Sałatka z marchewką, cukinią i ogórkiem  Kompot jabłkowy (bez cukru) | Parówki  Kasza kuskus z masełkiem  Pomidor  Herbata bez cukru |
| Czwartek | Kasza ryżowa i masłem  Gotowane jajko  Pełnoziarnisty chlebek  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce | Zupa warzywowa z makaronem  Jogurt  Babka ziemniaczana  Sos jogurtowy  Sałatka z buraczków, fasoli i ogórka marynowanego  Woda | Zapiekanka z twarogiem  Jogurt  Jogurt pitny  Owoce |
| Piątek | Kasza manna z jagodami  Herbata bez cukru  Sezonowe owoce | Gęsta zupa pomidorowa z soczewicą  Śmietana  Pełnoziarnisty chleb  Gotowana na parze ryba  Duszone marchwie z ryżem  Sałatka z buraczków  Woda | Bliny z mąki kukurydzianej i z jabłkiem  Jogurt z przetartą truskawką  Herbata bez cukru |

