JADŁOSPIS TYGODNIOWY

3 tydzień

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| Poniedziałek | Pełnoziarnista kasza owsiana z oliwkowym olejemPełnoziasrnisty chleb z masłem, serem Sezonowe owoceHerbata bez cukru | PerłówkaśmietanaChleb pełnoziarnistyPulpeciki z indykaKasza ryżowa z masłemSałatka z marchwiWoda | Makaron z seremHerbata bez cukruSezonowe owoce |
| Wtorek | Kasza gryczana z masłemChlebek z masłem i seremSezonowe owoceHerbata bez cukru | Zupa z kapustąJogurtPełnoziarnisty chleb W piekarniku pieczone bliny „Zemaiciu”Sos jogurtowySałatka ze świeżej kapusty i marchwiWoda | Omlet z seremChleb z masłem i ogórkiemHerbata bez cukruSezonowe owoce |
| Środa | Pełnoziarnista kasza owsiana Pełnoziarnisty chleb z masłem i seremHerbata bez cukruSezonowe owoce | Zupa buraczkowaŚmietanaPełnoziarnisty chlebPieczone kotleciki wieprzowe z buraczkamiKasza ziemniaczana Sałatka z marchewką, cukinią i ogórkiemKompot jabłkowy (bez cukru) | ParówkiKasza kuskus z masełkiemPomidorHerbata bez cukru |
| Czwartek | Kasza ryżowa i masłemGotowane jajkoPełnoziarnisty chlebekHerbata bez cukruSezonowe owoce | Zupa warzywowa z makaronemJogurtBabka ziemniaczanaSos jogurtowy Sałatka z buraczków, fasoli i ogórka marynowanegoWoda | Zapiekanka z twarogiemJogurt Jogurt pitnyOwoce |
| Piątek | Kasza manna z jagodamiHerbata bez cukruSezonowe owoce | Gęsta zupa pomidorowa z soczewicąŚmietanaPełnoziarnisty chlebGotowana na parze rybaDuszone marchwie z ryżemSałatka z buraczkówWoda | Bliny z mąki kukurydzianej i z jabłkiemJogurt z przetartą truskawkąHerbata bez cukru |

