

Jadłospis

Poniedziałek, 24.06.2024

Śniadanie: Kakao na mleku (200ml)

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb ze śliwką (50g), masło (5g),szynka tradycyjna (20g) , sałata (5g), papryka (20g), rzodkiewka (20g)
herbata z aroni (200ml).

Owoc: arbuz

Obiad: Zupa zacierkowa (250ml),

Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny słupek (100g)

Kompot z jabłek (200ml)

Podwieczorek: Bułka maślana z masłem (55 g), dżem niskosłodzony (10g)

Lemoniada do picia (200ml)

Wtorek, 25.06.2024

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml)

Kanapka: chleb magnat (50g),
masło (5g),polędwica sopočka (20g), sałata (5g), pomidorki koktajlowe (20g), papryka (20 g),
Herbata z aronii (200 ml).

Owoc: morela

Obiad: Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym (250ml)

Pierogi z serem i polewą śmietanowo- waniliowa (120g), sałatka owocowa (arbuz, jabłko, kiwi, brzoskwinia) (100g)

Kompot z rabarbaru (200ml)

Podwieczorek: Grahamka z masłem (55 g) pasta hummus (20g), ogórek świeży(20g), papryka (20g)

Woda z cytryną i świeżą miętą(200ml)

Jadłospis

Środa, 26.06.2024

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku (200ml)

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb z siemieniem lnianym (50 g), masło (5 g), twaróg z rzodkiewką (5g), papryka (20g), pomidor (20g)

Herbata owoce sadu (200 ml).

Owoc: malina

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml)

Ziemniaki młode z koperkiem (100g), Kotlet mielony drobiowy (80g), mizeria z jogurtem (100g)

Kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek: Galaretka owocowa (55 g)

Lemoniada (wyrób własny) (200ml)

Czwartek, 27.06.2024

Śniadanie: Kawa Inka na mleku (200ml)

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb magnat (50g),

masło (5g), szynka rycerska (20g), sałata (5g), pomidorki koktajlowe (20g), papryka (20 g),

Herbata z aronii (200 ml).

Owoc: morela

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej (250ml)

Makaron Spaghetti (100g), sos mięsno- warzywny (100g), ser mozzarella (5g), ogórek świeży (20g)

Kompot z owoców mieszanych (200ml)

Podwieczorek: bułka drożdżowa z jagodami (50g)

Jogurt do picia (200ml)

Jadłospis

Piątek, 28.06.2024

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml)

Kanapka : kromka chleba pszennego + chleb ze słonecznikiem (40g), masło (5g), kielbasa krakowska (20 g), pomidor(30g), sałata (5 g), herbatka z żurawiną (200ml).

Owoc: mus owocowy

Obiad: Zupa z czerwonej soczewicy (250 ml),

Kotlet rybny Miruna (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane (brokuły, kalafior, marchewka) (100g), Kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek: Makaron z truskawkami (120g)

Woda z cytryną i świeżą miętą (200ml)