

Jadłospis 9-13.12.2024 (tydzień 3a)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
PN	płatki kukurydziane na mleku/ płatki ryżowe na mleku owsianym (220 ml), pieczywo* (25 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata* BG/BM/BJ - pieczywo, wędlina, warzywa, płatki ryżowe na mleku owsianym WEGE – płatki kukurydziane, wege wędlina	owoc/mus/ warzywo*	jarzynowa z zielonym groszkiem / zupka przecierana (200 ml)	makaron penne (100-120 g) z sosem bolognese (90-100 g) brokuł gotowany na parze (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – makaron z sosem meksykańskim WEGE – makaron z sosem pomidorowym	jogurt (120 g) z musli i granolą (20 g) BG/BM/BJ – mus owocowy pieczywo chrupkie WEGE - jogurt z musli i granolą
WT	płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem, pieczywo (50 g), twarożek, kiełki lucerny (15-20 g), masło (10 g), świeże warzywa, herbata* BG/BM/BJ – pieczywo, płatki owsiane na mleku owsianym, wędlina, warzywa WEGE –płatki owsiane, twarożek	owoc/mus/ warzywo*	barszcz ukraiński / zupka przecierana	kotlet mielony pieczony w piecu (70-90 g) ziemniaki puree (100-120 g) kapusta duszona z koperkiem (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – schab bg, ziemniaki, kapusta duszona WEGE – kotlet z cieciorki	zebra BG/BM/BJ – zebra WEGE - zebra
ŚR	zacierki na mleku / na mleku owsianym, pieczywo* (50 g), masło (10 g) , wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g) ,herbata* BG/BM /BJ –płatki na mleku owsianym, pieczywo, wędlina, warzywa WEGE –zacierki na mleku, wege wędlina	owoc/mus/ warzywo*	kremowa kalafiorowa / zupka przecierana	kotlet pożarski drobiowy ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka i papryki / warzywo kompot wiśniowy WEGE/BM/BJ –krokiety z warzywami , surówka	kanapka (30 g) z wędliną i warzywami (30 g) BG/BM/BJ – kanapka z wędliną i warzywami WEGE – kanapka z wędlina i warzywami
CZW	płatki jęczmienne na mleku (220 ml), / mleku owsianym, pieczywo* wędlina (30 g), masło (10 g), (25-30 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata* BG/BM/BJ – pasta warzywna, warzywa, płatki ryżowe na mleku owsianym WEGE – płatki jęczmienne, wege wędlina	owoc/mus/ warzywo*	domowy rosół z lubczykiem i makaronem / zupa przecierana	mini klopsiki z indyka z duszonym porem i marchewką w sosie pomidorowym (70-90 g) kasza jaglana (90-110 g) mix warzyw z pary (50-60 g) kompot truskawkowy (200ml) BG/BM/BJ - klopsiki z indyka w sosie pomidorowym, kasza, warzywa pieczone w słupkach WEGE – klopsiki z pieczonych warzyw	ryż z jabłkiem i cynamonem BG/BM/BJ – ryż z jabłkiem i cynamonem WEGE – ryż z jabłkiem i cynamonem
PT	pieczywo (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), twarożek ze szczypiorkiem (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao BG/BM/BJ - pieczywo, wędlina, świeże warzywa WEGE –twarożek ze szczypiorkiem	owoc/mus/ warzywo*	zupa krem dyniowo – marchewko wy z grzankami	kotlet rybny pieczony w piecu (70-80 g) ryż (100-120 g) surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką / warzywa z pary (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – kotlet rybny, ryż , surówka WEGE – kotlet szpinakowy	chałka z powidłami śliwkowymi BG/BM/BJ – pieczywo bg z powidłami śliwkowymi WEGE – malinowe wafelki ryżowe, mus owocowy

*pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.) świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.);

* herbata (z dzikiej róży, porzeczkowa, malinowa, czarna itp.)

* płatki śniadaniowe (wielozbożowe, pszenne pełnoziarniste, cynamonowe)