

## **JADŁOSPIS BM - RÓWNE PRZEDSZKOLAKI**

| DZIEŃ                                                                            | ŚNIADANIE                                                                                                                                    | II ŚNIADANIE      | OBIAD                                                                                                                                                 | PODWIECZOREK                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>03.08</b><br><br><u>ALERGENY:</u><br><u>1, 3, 7, 9</u> | płatki kukurydziane na mleku roślinnym<br>200ml, chleb graham 60g, masło roślinne<br>10g, dżem, herbata z cytryną 150ml                      | owoc, woda 100 ml | zupa barszcz biały z ziemniakami, włoszczyzną i<br>zieleniną 250ml,<br>pyzy z mięsem 2 szt, okraszane prażoną cebulką                                 | wafle ryżowe z miodem                                             |
| <b>WTOREK</b><br><b>04.08</b><br><br><u>ALERGENY:</u><br><u>1, 3, 7, 9</u>       | chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g,<br>serek kozi na słoju ze szczypiorkiem 30g,<br>rzodkiewka 10g,<br>kawa inka na mleku roślinnym 150ml | owoc, woda 100 ml | zupa ogórkowa z ryżem, włoszczyzną i zieleniną<br>250ml,<br>kotlet z piersi kurczaka 75g, ziemniaki 150g,<br>warzywa z pary 75g                       | drożdżówka bezmleczna z owocami –<br>wypiek własny                |
| <b>ŚRODA</b><br><b>05.08</b><br><br><u>ALERGENY:</u><br><u>1, 3, 7, 9</u>        | chleb graham 60g, masło roślinne 10g,<br>pasztet pieczony drobiowy 30g, ogórek<br>świeży 10g,<br>herbata z cytryną 150ml                     | owoc, woda 100 ml | zupa rosół z makaronem i zieleniną 250ml,<br>pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g,<br>kasza gryczana 150g,<br>marchewka z groszkiem 75g             | deser ryżowy na mleku roślinnym z<br>brzoskwiniami – wyrób kuchni |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>06.08</b><br><br><u>ALERGENY:</u><br><u>1, 3, 7, 9</u>     | chleb wiejski 60g, masło roślinne 10g,<br>kiełbasa krakowska 30g, pomidor 10g,<br>herbata owocowa 150ml                                      | owoc, woda 100 ml | zupa krupnik z kaszą, włoszczyzną i zieleniną<br>250ml,<br>makaron w sosie z zielonymi warzywami 200g,<br>kalarepa do chrupania                       | koktajl owocowy, herbatniki                                       |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>07.08</b><br><br><u>ALERGENY:</u><br><u>1, 3, 4, 7, 9</u>    | chleb graham 60g, masło roślinne 10g,<br>pasta warzywna 30g, papryka 10g,<br>herbata z cytryną 150ml                                         | owoc, woda 100 ml | zupa pomidorowa niezabielana z ryżem,<br>włoszczyzną i zieleniną 250ml,<br>filet z miruny panierowany 75g,<br>kasza kuskus 150g, surówka coleslaw 75g | serek bezmleczny naturalny, chrupki<br>kukurydziane               |

**Z przyczyn od nas niezależnych zastrzega się zmiany w jadłospisie za które bardzo przepraszamy**