

JADŁOSPIS ŻŁOBEK

24-28 styczeń 2022 roku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Kasza manna (5g) na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Szynka wiejska (20g)
Pasta jajeczna(20g)
Papryka (20g), sałata masłowa (5g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (250g)
Spaghetti bolognese (150g)
Szpinał baby z sosem jogurtowym (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Zapiekanek z bagietki razowej z mozzarellą
i pomidorem(150g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Kiełbasa żywiecka (20g)
Ser żółty(20g)
Sałata lodowa (20g), rzodkiewka (10g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

WTOREK

Śniadanie

Musli z owocami (20g) na mleku(200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Szynka wieprzowa (20g)
Pasta z pieczonych warzyw (20g)
Ogórek świeży(20g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami(250g)
Kotleciki z kurczaka na parze (150g)
Risotto z marchewką(150g)
Duszona kapusta z koperkiem (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Budyń śmietankowy (250 g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Kiełbasa krakowska (20g),
Serek Almette (20g)
Ogórek (20g), sałata lodowa (5g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

ŚRODA

Śniadanie

Kakao(5g)na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Jajecznica z cebulką i szyneczką (40g)
Sałata masłowa (20g), papryka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

Obiad

Zupa krem z czerwonej soczewicy (250g)
Placki z cukinii i ziemniaków z jogurtem
naturalnym(150g)
Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Kasza kuskus z musm owocowym (120g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Pasta z kalafiora (20g),
Szynka wieprzowa (20g)
Papryka (20g), sałata masłowa (5g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

CZWARTEK

Śniadanie

Płatki kukurydziane (20g) na mleku
(200ml)
Pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe
(35g) z masłem (5g)
Domowa pieczeń z indyka (20g)
Twarożek ze szczypiorkiem(20g)
Rzodkiewka (20g), ogórek zielony (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa Żurek z jajkiem (250g)
Pulpeciki a 'la gołąbki w sosie
pomidorowym (150g)
Kasza gryczana (100g)
Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka,
cebuli i natki pietruszki (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Pancakes na maśle
Z mąki orkiszowej
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem
(200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Pasta z ciecierzycy z ziołami(20g)
Ser wędzony (20g)
Papryka żółta (20g), ogórek (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

PIĄTEK

Śniadanie

Jaglanka na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Paszтет domowy (20g)
Ser żółty (20g)
Papryka (20g), rzodkiewka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

Obiad

Zupa Kalafiorowa (250g)
Kotleciki z dorsza (120g)
Ziemniaki gotowane(80g)
Kiszona kapusta z marchewką i jabłkiem
(80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Ciasto piernikowe(120g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Jajko gotowane (20g)
Szynka wieprzowa (20g)
Rukola (5g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

