

# JADŁOSPIS ŻŁOBEK

13- 17.03.2023 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

Zupa Pomidorowa z ryżem(250g)  
Kotlety schabowe(120g)  
Ziemniaki gotowane (100g)  
Marchewka z groszkiem (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Smoothie bananowo- jabłkowe (250 g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Kiełbasa krakowska (20g),  
Ser biały w plastrach (20g)  
Ogórek (20g), sałata lodowa (5g)  
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 krem z buraka (250g)  
Klopsiki mielone na parze w sosie  
koperkowym (150g)  
Kasza kuskus(100g)  
surówka z białej kapusty colesław (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Warzywa na parze(150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

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)

## ŚRODA

### Śniadanie

Kakao(5g)na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Jajecznica na maśle (40g)  
Szynka wędzona(20g)  
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 serowa z kurczakiem (250g)  
kluski leniwe okraszone masłem(250g)  
Surówka z marchewki i jabłka (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Placuszki cukiniowe (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

Jaglanka na mleku (200ml)  
Chałka drożdżowa (35g) z masłem (5g)  
Konfitura z czarnej porzeczki produkcja  
własna(20g)  
Twarożek domowy(20g)  
Sałata lodowa (20g), rzodkiewka (10g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
Płatki kukurydziane (20g) na mleku  
(200ml)

### II Śniadanie

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

### Obiad

Zupa jarzynowa (250g)  
Makaron z sosem carbonara z  
kurczakiem(120g)  
Sałata lodowa z sosem winegret(80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Jogurt naturalny z owocami(120g)  
Bio gryka ekspandowana(30g)  
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

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 Krupnik (250g)  
Kotlet rybny (120g)  
Ziemniaki gotowane(80g)  
Surówka wielowarzynna(80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

rogaliki z jabłkami(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)

