

JADŁOSPIS DLA DZIECI BEZ CUKRU

PONIEDZIAŁEK 07.10

ŚNIADANIE – płatki owsiane na mleku 200 ml, pieczywo 60g, masło 10g

OBIAD – zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml, makaron tagliatelle ze szpinakiem i kurczakiem 200g, kompot bez cukru 150 ml

PODWIECZOREK – wafelki bez cukru, sok 100 %, owoc

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

WTOREK 08.10

ŚNIADANIE - kajzerka 1 szt, masło 10g, ser żółty 30g, sałata, ogórek zielony, herbata owocowa bez cukru 150 ml

OBIAD – zupa krupnik na pęczaku 250ml, klopsiki w delikatnym sosie koperkowym 75g, ziemniaczki 150g, sałatka z pomidorów 75g, kompot bez cukru 150 ml

PODWIECZOREK - deser owocowy z galaretką słodzony ksylitolem produkcja własna, owoc

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

ŚRODA 09.10

ŚNIADANIE – chleb mieszany 60g, masło 10g, jajecznica 30g, kawa zbożowa bez cukru 150 ml

OBIAD – zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml, makaron łazanki z kielbasą i kapustą 200g, kompot bez cukru 150 ml

PODWIECZOREK – serek mój ulubiony, waka z masłem, owoc

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 10.10

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło 10g, szynka z indyka 30g, pomidor 10g, herbata czarna bez cukru 150 ml

II ŚNIADANIE – owoc

OBIAD – zupa krem serowy ze szczypiorkiem 250 ml, kotlet z kurczaka 75g, ziemniaki 150g, czerwona kapustka 75g, kompot 150 ml

PODWIECZOREK – mus dyniowe jabłkowy słodzony ksylitolem, krążki ryżowe, owoc

PIĄTEK 11.10

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło 10g, pasta z makreli z kielkami 30g, herbata z cytryną bez cukru 150 ml

OBIAD – delikatna zupa meksykańska 250 ml, kopytka w sosie pieczarkowym 200 g, kompot bez cukru 150 ml

PODWIECZOREK – mini buleczka z serem żółtym, jogurt owocowy, owoc

ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9

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

GASTROSFERA
NOWY WYMIAR SMAKU!