       

|  |
| --- |
| **TYGODNIOWY JADŁOSPIS KLASY II** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **Śniadanie**   * Kromka chleba żytniego z masłem i plasterkiem polędwicy z indyka * Zielona sałata, pomidor   **Drugie śniadanie**   * Jogurt naturalny z musem jabłkowym i orzechami   **Obiad**   * Zupa kalafiorowa * Pierś z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchewki   **Podwieczorek**   * Banan   **Kolacja**   * Kromka chleba razowego z masłem, pasta rybna |
| **WTOREK**  **Śniadanie**   * Płatki owsiane z jogurtem i rodzynkami   **Drugie śniadanie**   * Omlet z dżemem   **Obiad**   * Zupa krem z brokułów * Gulasz z wieprzowiny, kasza gryczana, surówka z kiszonej kapusty   **Podwieczorek**   * Sałatka owocowa   **Kolacja**   * Kanapka z szynką, pomidorem i bazylią |
| **ŚRODA**  **Śniadanie**   * Kanapka z chleba pełnoziarnistego z twarożkiem, szczypiorkiem I rzodkiewką   **Drugie śniadanie**   * Koktajl owocowy   **Obiad**   * Zupa jarzynowa * Naleśnik z kaszy manny z nadzieniem orzechowym i bananami   **Podwieczorek**   * Rogal maślany * Jogurt truskawkowy   **Kolacja**   * Tosty z żółtym serem i pomidorem |
| **CZWARTEK**  **Śniadanie**   * Kromka chleba z masłem * Sałatka jajeczna(żółty ser, ogórek, szczypiorek)   **Drugie śniadanie**   * Sałatka warzywna (brokuł, kalafior, rzodkiewki), wafle ryżowe   **Obiad**   * Zupa pomidorowa z ryżem * Dyniowe placuszki.   **Podwieczorek**   * Budyń śmietankowy ze świeżymi malinami   **Kolacja**   * Bułka grahamka * Parówka na ciepło * Ogórek |
| **PIĄTEK**  **Śniadanie**   * Twarożek z gruszką i miodem   **Drugie śniadanie**   * Tosty ze szpinakiem   **Obiad**   * Barszcz czerwony * Ziemniaki, pieczony dorsz, surówka z jabłkiem i marchewką   **Podwieczorek**   * Galaretka z owocami (borówki, truskawki)   **Kolacja**   * Kanapka z białym serem i pomidorem |
| **SOBOTA**  **Śniadanie**   * Kromka pełnoziarnistego chleba z polędwicą * Pomidor, sałata   **Drugie śniadanie**   * Ciasteczka owsiane z bakaliami   **Obiad**   * Zupa ogórkowa * Pierogi z serem   **Podwieczorek**   * Szaszłyki owocowe   **Kolacja**   * Kromka chleba razowego * Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem jogurtu |
| **NIEDZIELA**  **Śniadanie**   * Kromka ciemnego pieczywa z masłem * Jajecznica ze szczypiorkiem   **Drugie śniadanie**   * Jogurt z porcją owoców   **Obiad**   * Rosół z makaronem * Ziemniaki, schab, surówka z czerwonej kapusty   **Podwieczorek**   * Kawałek ciasta z truskawkami   **Kolacja**   * Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem |

       