       

|  |
| --- |
| **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
 |

       