

**Jadłospis tygodniowy**

**Proponowany przez klasę trzecią.**

**26.04.2021 r. – 30.04.2021r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie.**

Płatki owsiane na mleku z suszonymi owocami. Kanapka z polędwicą i warzywami. Herbata bez cukru.

**Drugie śniadanie.**

Pasta z twarogu i wędzonej ryby z bułką grahamką. Sok owocowy.

**Obiad.**

Zupa brokułowa. Gulasz wołowy z pieczarkami, kasza jęczmienna, buraczki herbata z dzikiej róży.

**Podwieczorek.**

Kefir z truskawkami.

**Kolacja.**

Sałatka z kurczaka,chleb żytni ze słonecznikiem, herbata bez cukru.

**WTOREK**

**Śniadanie.**

Twarożek z warzywami, pieczywo, herbata bez cukru.

**Drugie śniadanie.**

Jogurt z owocami.

**Obiad.**

Zupa ogórkowa , Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami , woda z cytryną , surówka z kiszonej kapusty.

**Podwieczorek.**

Budyń malinowy.

**Kolacja.**

Risotto z duszonymi warzywami. Herbata bez cukru.

**ŚRODA**

**Śniadanie.**

Kanapki z jajkiem, sałatą i ogórkiem.Herbata bez cukru.

**Drugie śniadanie.**

Jogurt z orzechami i owocami.

**Obiad.**

Rosół drobiowy z makaronem, Makaron i leczo warzywne z kurczakiem, Sok z czarnej porzeczki.

**Podwieczorek.**

Galaretka z owocami.

**Kolacja.**

Sałatka jarzynowa z jogurtem. Woda mineralna z cytryną.

**CZWARTEK**

**Śniadanie.**

Jajecznica, pieczywo, pomidor, kakao .

**Drugie śniadanie.**

Koktajl owocowy.

**Obiad.**

Zupa krem z dyni z prażonymi pestkami , Schab pieczony z ziemniakami, fasola gotowana . Woda Z plasterkiem pomarańczy.

**Podwieczorek.**

Ciasto drożdżowe, herbata bez cukru.

**Kolacja.**

Kanapka z polędwicą drobiową z warzywami, herbata bez cukru.

**PIĄTEK**

**Śniadanie.**

Owsianka z bananem, herbata

**Drugie śniadanie.**

Kanapka z pastą z awokado. Sok owocowy.

**Obiad.**

Krupnik ,Pieczony dorsz w ziołach z frytkami ,surówka z kapusty pekińskiej, Woda z cytryną.

**Podwieczorek.**

Kisiel z musem owocowym.

**Kolacja.**

Sałatka jajka z ogórkiem i groszkiem konserwowym, pieczywo żytnie , herbata bez cukru.

**ŻYCZYMY SAMACZNEGO☺**