Jadłospis

Wtorek

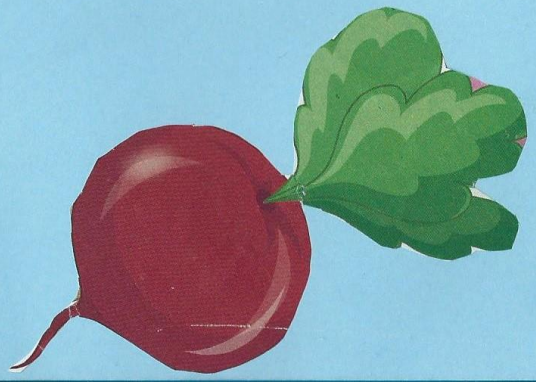
I śniadanie – bułka z wędliną + kakao

II śniadanie – jogurt owocowy + banan, sok wielowocowy

obiad – krupnik, pulpety w sosie z ryżem + kompot

podwieczorek – galaretka z owocami i bitą śmietaną

kolacja – twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką



Poniedziałek

I śniadanie – owsianka na mleku + herbata

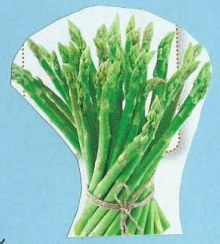
II śniadanie – bułka z serem, sałatą, wędliną + sok pomarańczowy, jabłko

obiad – zupa pomidorowa, kurczak pieczony, ziemniaki, surówka z buraczków + sok marchwiowy

podwieczorek – koktail owocowy

kolacja – sałatka warzywna, herbata miętowa

Środa



I śniadanie – jajko na miękko, tosty + mleko

II śniadanie – bułka z dżemem + sok pomidorowy

obiad – grochówka, pyzy z mięsem + surówka z marchewki

podwieczorek – lody z owocami + woda mineralna

kolacja – kanapka z serem i pomidorem

Czwartek

I śniadanie – płatki na mleku + woda mineralna

II śniadanie – rogalik, jogurt truskawkowy + sok z czarnej porzeczki

obiad – barszcz czerwony, pierogi ruskie + pomarańcza

podwieczorek – arbuz, jogurt mrożony

kolacja – kasza manna + herbata

Piątek

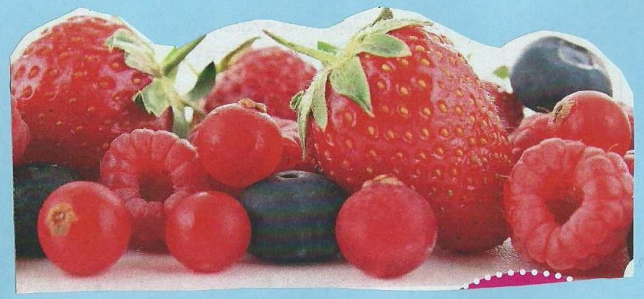
I śniadanie – chleb żytni z pastą rybną, papryką i sałatą + kefir

II śniadanie – bułka pełnoziarnista z szynką i ogórkiem kiszonym

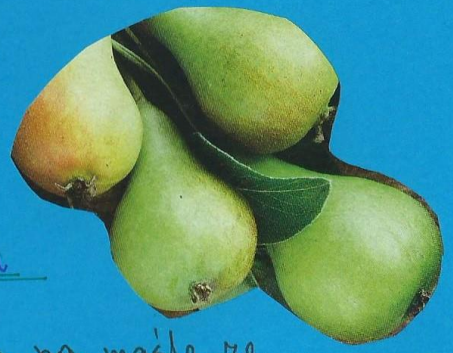
obiad – zupa jarzynowa, ziemniaki łosoś pieczony, sok truskawkowy, surówka z porów

podwieczorek – kisiel z gruszek

kolacja – warzywa gotowane + woda mineralna



Sobota



I śniadanie - jajecznica na maśle ze szczypiorkiem + woda z miodem i cytryną

II śniadanie - drożdżówka + mleko

obiad - zupa z fasolki szparagowej, makaron z serem + maślanka

podwieczorek - ryż z sosem truskawkowym

kolacja - chleb z ziarnami, masłem, szynką, sałatą i pomidorem

Niedziela

I śniadanie - dwie kromki chleba pełnoziarnistego z twarożkiem i ogórkiem

II śniadanie - bułka pełnoziarnista z wędliną i serem + woda, gruszka

obiad - rosół, ziemniaki, bitki cielęce w sosie + sok warzywno-owocowy

podwieczorek - budyń waniliowy + woda z cytryną

kolacja - musli domowe z suszonymi owocami na mleku

MENU

Monday:
Breakfast: porridge with milk+ tea
Elevenses: cheese, lettuce and ham roll + orange juice+ apple
Lunch: tomato soup, roasted chicken + potatoes + beetroot salad + carrot juice
Teatime: fruit cocktail
Dinner: vegetable salad, mint tea

Tuesday:
Breakfast: ham roll + cocoa
Elevenses: fruit yogurt+ banana+ mixed fruit juice
Lunch: barley soup, meatballs in souce with rice+ compote
Teatime: fruit jelly with whipped cream
Dinner: cottage cheese with chive and radish

Wednesday:
Breakfast: soft-boiled egg, toast+milk
Elevenses: jam roll+ tomato juice
Lunch: pea soup, dumplings with meat+carrot salad

Teatime: ice cream with fruits+ mineral water
Dinner: cheese and tomato sandwitch

Thursday:
Breakfast: cerals+ mineral water
Elevenses: croissant, strawberry yogurt+blackcurrant juice
Lunch: beetroot soup, dumplings+orange
Teatime: watermelon, frozen yogurt
Dinner: semolina+tea

Friday:
Breakfast: rye bread with fish paste, peppers and lettuce+ kefir
Elevenses: wholegrain roll with ham and pickled cucumber
Lunch: vegetable soup, potatoes + roasted salmon+ strawberry juice+ leek salad
Teatime: pear kissel
Dinner: boiled vegetables+mineral water

Saturday:
Breakfast: scrambled eggs with chive fried in butter+ mineral water with lemon
Elevenses: bun+milk

Lunch: green bean soup, cheese pasta+buttermilk
Teatime: rice with strawberry souce
Dinner: grainy bread with butter, ham, salad and tomato

Sunday:
Breakfast: two slices of wholegrain bread with cottage cheese and cucumber
Elevenses: wholegrain roll with ham and cheese+ mineral water, pear
Lunch: broth, potatoes+veal cutlets in souce+ fruit and vegetable juice
Teatime: vanilla pudding+ water with lemon
Dinner: homemade muesli with dried fruit in milk

Maja Jabczyńska, 4b class