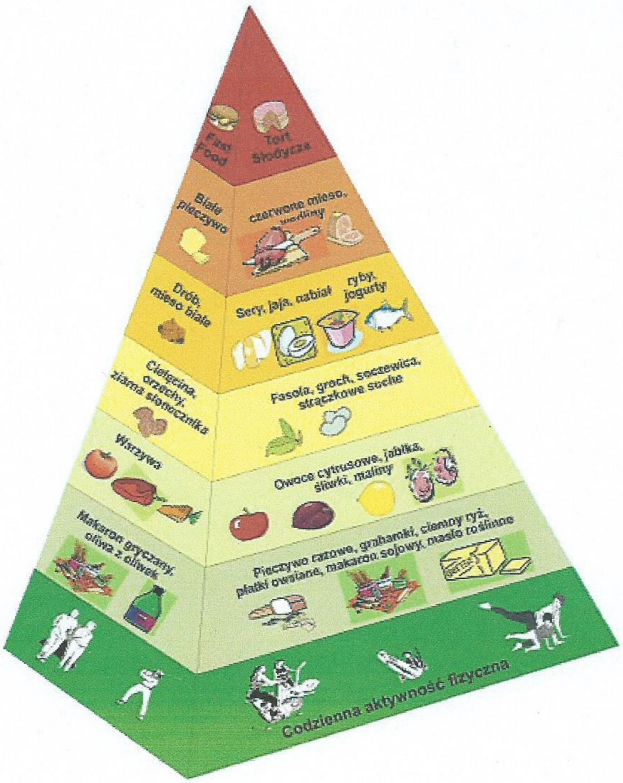


JADŁOSPIS TYGODNIOWY

Poniedziałek

Początek dnia: Ciepła herbatka malinowa

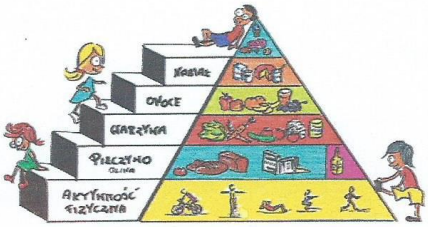
I Śniadanie: Chleb żytni z pastą rybną, papryką i sałatą

II Śniadanie: Budyń z musem owocowym

Obiad: Filet z kurczaka panierowany w sezamie, ziemniaki, marchewka na ciepło

Podwieczorek: Jabłko, bakalie

Kolacja: Placuszki drożdżowe



Wtorek

Początek dnia: Ciepła woda z sokiem z cytryny i miodem

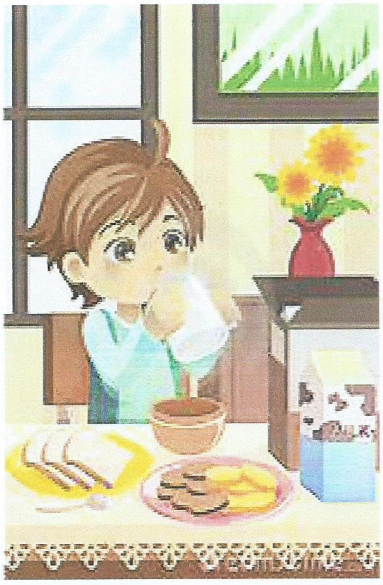
I Śniadanie: zupa mleczna z ryżem I cukrem waniliowym

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem , Placki ziemniaczane

Podwieczorek: Kisiel z żurawin

Kolacja: Bułka z masłem, szynką i papryką



Środa

Początek dnia: Ciepła melisa

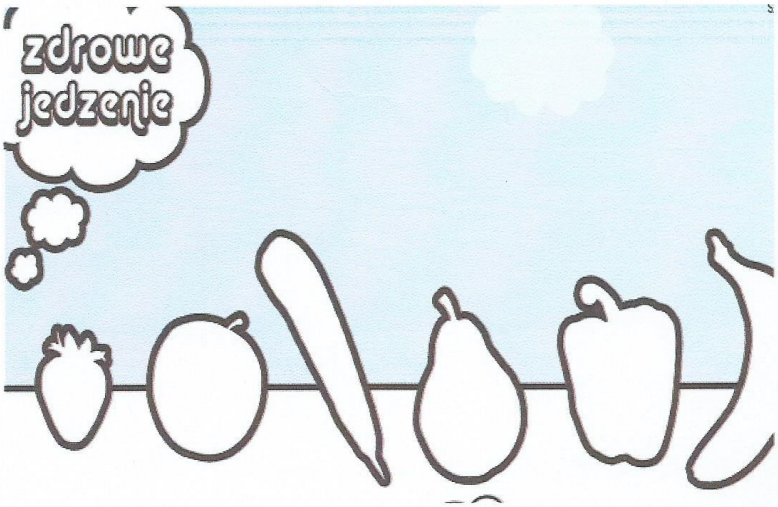
I Śniadanie: Bułka wieloziarnista z pasztetem, ogórkiem kiszonym

II Śniadanie Kaszka manna z sokiem

Obiad: Zupa ogorkowa, Kotlety jajeczne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

Podwieczorek: Chlebek ryżowy z czekoladą

Kolacja: Pieczone owoce z kruszonką z płatków owsianych i migdałów



Czwartek

Początek dnia: Ciepła herbata cynamonowa

I Śniadanie: Owsianka na mleku z rodzynkami

II Śniadanie: drożdżówka z makiem

Obiad: Schab pieczony w sosie własnym, kasza gryczana, buraczki

Podwieczorek: Mus owocowy

Kolacja: Zapiekanka z cukini z kaszą kuskus

Piątek

Początek dnia: Ciepła woda z cytryną

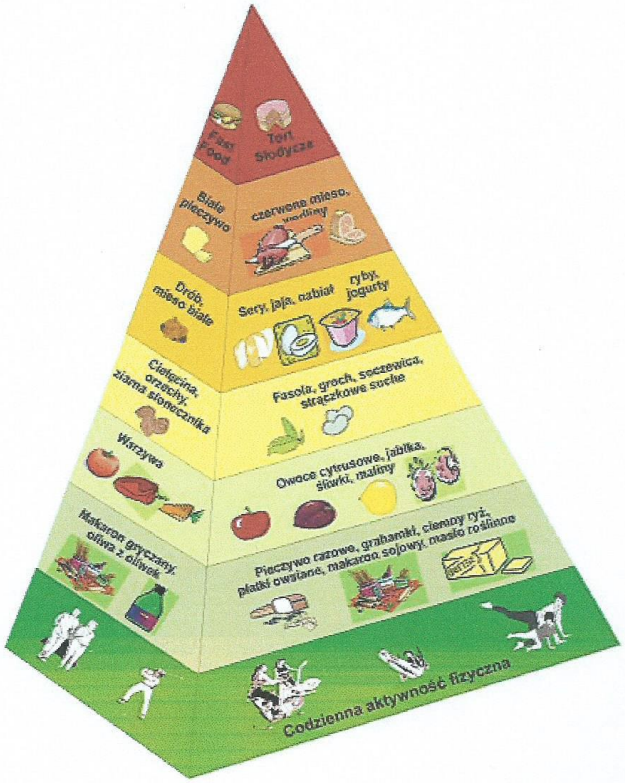
I Śniadanie: Tost z pieczarkami, serem i papryką

II Śniadanie: Owoce

Obiad: Barszcz ukraiński , Kotleciki rybne w sosie koperkowym, kasza jęczmienna

Podwieczorek: Ciasteczka sezamowe, Śliwki

Kolacja: Kasza jaglana z miodem i masłem



Sobota

Początek dnia: Kawa zbożowa z przyprawami korzennymi

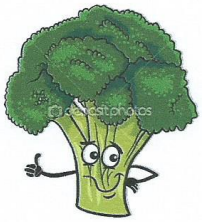
I Śniadanie: jajko na miękko, bułka pszenna z masłem i pomidorem, kakao

II Śniadanie: baton musli

Obiad: żurek, Spaghetti razowe z pesto bazyliowym i prażonymi pestkami dyni/słonecznika

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane, winogrona

Kolacja: kanapki z szynką



Niedziela

Początek dnia: Ciepły rumianek

I Śniadanie: Jajecznica na maśle, bułka grahamka z masłem i pomidorem lub papryką

II Śniadanie: Sałatka owocowa z nasionami

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym, Kotlety schabowe, ziemniaki

Podwieczorek: Mus czekoladowy, chrupki kukurydziane

Kolacja: Grzanka z masłem orzechowym

MENU – translation

Monday:
Before breakfast: warm raspberry tea
Breakfast: rye bread with fish paste and lettuce
Elevenses: pudding with fruit mousse
Lunch: chicken fillet coated in sesame seeds+ potatoes + heat carrots
Teatime: apple, delicacies
Dinner: yeast cakes

Tuesday:
Before breakfast: warm water with lemon juice and honey
Breakfast: milk soup with rice and vanilla sugar
Elevenses: rice wafers
Lunch: tomato soup with macaroni, potato pancakes
Teatime: cranberry kissel
Dinner: butter, ham and pepper roll

Wednesday:
Before breakfast: warm melissa tea
Breakfast: multigrain roll with pâté and gherkin
Elevenses: semolina with juice
Lunch: cucumber soup, egg chops+potatoes+sauercraunt salad
Teatime: rice brad+chocolate
Dinner: baked fruit crumble with oatmeal and almonds

Thursday:
Before breakfast: warm cinnamon tea
Breakfast: milk and raisins porridge
Elevenses: bun with popp seeds
Lunch: roast pork loin in gravy+buckwheat+beetroots
Teatime: fruit mousse
Dinner: zucchini casserole with couscous

Friday:
Before breakfast: warm water with lemon
Breakfast: white mushroom, cheese and pepper toast
Elevenses: fruits

Lunch: white broscht, fish cutlets in dill souce+barley
Teatime: sesame cookies+plums
Dinner: millet groats with honey and butter

Saturday:
Before breakfast: chicory coffee with spices
Breakfast: soft-boiled egg+ wheat roll with butter and tomato+cocoa
Elevenses: muesli bar
Lunch: cream soup, wholemeal spaghetti with basil pesto and roasted pumpkin/ sunflower seeds
Teatime: oatmeal cookies+grapes
Dinner: ham sandwitches

Sunday:
Before breakfast: warm chamomile tea
Breakfast: scrambled eggs fried in butter, graham roll with butter, tomato and pepper
Elevenses: fruit salad with seeds
Lunch: broth with wholegrain macaroni, pork chops+potatoes
Teatime: chocolate mousse+ corn crisps
Dinner: toast with peanut butter

Małgorzata Bukała, 4a class