**Zdrowy jadłospis klasy I**

[](https://pixabay.com/pl/photos/%C5%BCywno%C5%9Bci-%C5%82oso%C5%9B-teriyaki-ryb-je%C5%9B%C4%87-71)

**Poniedziałek**

Śniadanie I

Twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką, bułka ziarnista, kakao z miodem

Śniadania II

Musli z jogurtem naturalnym, jabłko, woda

Obiad

Filet z indyka, ziemniaki z koperkiem, mizeria z jogurtem, kompot z owoców

Podwieczorek

Mandarynka, mufina z mąki pełnoziarnistej z owocami

Kolacja

Grahamka z białym serem, pomidorem, sałatą, jajkiem

**Wtorek**

Śniadanie I

Kasza jaglana z owocami i miodem

Śniadanie II

Wrapy z omletów, sałata, twarożek z rzodkiewką, sok owocowy

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem, Placki cukiniowo-ziemniaczane z sosem koperkowo-jogurtowym

Podwieczorek

Herbatniki pełnoziarniste, pomarańcza

Kolacja

Kanapka z gotowaną szynką, pomidorem, papryka, herbata owocowa

**Środa**

Śniadanie I

Owsianka bananowa, herbata owocowa

Śniadanie II

Babeczki z kurczakiem, i szpinakiem sok marchewkowy

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, naleśniki z mąki gryczanej, kompot owocowy

Podwieczorek

Musli z jogurtem

Kolacja

Kanapka z sałatą, tuńczykiem ogórkiem kiszonym, herbata z miodem

**Czwartek**

Śniadanie I

Zupa mleczna, lane kluski, mód

Śniadanie II

Tortilla z roszponką i warzywami, filet z indyka, mandarynka

Obiad

Zupa krem z brokuła, pestki z dyni , szaszłyk z kurczaka, ananasa, z kaszą, surówka z marchewki

Podwieczorek

Sezonowa sałatka owocowa

Kolacja

Omlet z warzywami, herbata owocowa

**Piątek**

Śniadanie I

Płatki kukurydziane na mleku

Śniadanie II

Koktajl owocowo-orzechowy, woda

Obiad

Pulpeciki rybne z zieloną kaszą jaglaną, surówka z kiszonej kapusty, jabłka

Podwieczorek

Baton zbożowy, woda

Kolacja

Kanapka z twarożkiem, herbata owocowe

**Sobota**

Śniadanie I

Placuszki z maślanki z borówkami

Śniadanie II

Kanapka z wędlina i papryką

Obiad

Zapiekanka makaronowa z indykiem mozarellą kompot z truskawek

Podwieczorek

Orzechy, morele

Kolacja

Frytki warzywne

**Niedziela**

Śniadanie I

Kanapki z awokado, polędwicy z indyka, pomidorem

Śniadanie II

Mufinki z czekoladą, malinami, mąki orkiszowej

Obiad

Siekane kotleciki z indyka z kasą jaglaną, surówka z białek kapusty

Podwieczorek

Serek wiejski, bułeczka z warzywami

Kolacja

Zupa jarzynowa na masełku z jogurtem naturalnym