

JADŁOSPIS

MIESIĄC STYCZEŃ

13.01-17.01.2025 r.



1. PONIEDZIAŁEK 13.01.2025 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane na mleku 2% 280 g, chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 15 g, chleb pełnoziarnisty z żyta z masłem 8 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, pasta z czerwone soczewicy 20 g, ser camembert pełnotłusty 20 g, pomidor 10 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, herbata czarna z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłko 50 g, banan 50 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: zupa aksamitny krem z dyni z nutką kurkumy 101 g,

II danie: naleśniki z twarogiem i dżemem polane jogurtem naturalnym 108 g, woda z cytryną i miętą 230 ml

PODWIECZOREK koktajl bananowy na kefirze 140 ml, talarki pszenno-kukurydziane 20g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

2. WTOREK 14.01.2025 r.

ŚNIADANIE chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 20 g z masłem 8 g, parówka z kurczaka 100 % na ciepło 40 g, ketchup 5 g, musztarda 5 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, pomidor 10 g, kawa zbożowa z mlekiem 150 ml, mleko 2% 150 ml, herbata owocowa 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -gruszki 50 g, jabłka 50 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: zupa ogórkowa z ziemniakami 106 g

II danie: pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowo-marchewkowym z kaszą kuskus 144 g, surówka z parzonego pora z marchewką i jabłkiem w jogurcie naturalnym 66 g, kompot gruszkowy 154 ml

PODWIECZOREK amerykanka z marchewką 60 g, herbata owocowa z miodem 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

3.ŚRODA 15.01.2025 r.

ŚNIADANIE płatki ryżowe na mleku z bakaliarnymi (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) -24 g z mlekiem 2% 162 g i z miodem 5 g, chleb pełnoziarnisty z masłem 10 g, szynka parzona 10 g, sałata 10 g, pomidor 10 g, kanapka pszenno-żytnia z twarogiem z rzodkiewką na jogurcie 36 g, ser cheddar pełnotłusty 20 g, herbata z róży 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, marchew 100 g, melon 50 g

OBIAD

I danie: rosół z makaronem 176 g

II danie: gulasz wieprzowy w sosie warzywnym (cukinia, papryka czerwona, natka pietruszki, marchew) 195 g, ziemniaki z koperkiem 100 g, sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym 80 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK kasza manna na mleku z polewą malinową 220 g, woda z miętą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

4.CZWARTEK 16.01.2025 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 19 g z masłem 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 44 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g, szynka z indyka 5 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, kakao z mleka UHT 2 % 73 ml, herbata rumiankowa 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, marchew 100 g, banan 50 g

OBIAD

I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 340 g

II danie: pieczone kotlety z kurczaka z warzywami i brązowym ryżem 195 g, surówka z białej kapusty marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g, kompot jabłkowy z goździkami 230ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 50 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

5.PIĄTEK 17.01.2025 r.

ŚNIADANIE kasza jaglana gotowana na mleku z bakaliarnymi (pestki dyni, słonecznika, suszone śliwki, rodzynki) 25 g z mlekiem 2% 150 g i miodem pszczelim 5 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni 20 g z masłem 8 g, ser gouda 15 g, jajo gotowanie 10 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, sałata 10 g, rzodkiewka 10 g pomidor 10 g, herbata rooibos z pomarańczą 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, arbuz 50 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną 18 % 167 g

II danie: pierogi z serem i/lub z owocami 150 g, surówka ze świeżej marchewki z jogurtem greckim i natką pietruszki 150 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK czekoladowe bułeczki drożdżowe z jabłkiem i gruszką 60 g, herbata owocowa bez cukru 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7