

JADŁOSPIS

MIESIĄC PAŹDZIERNIK

21.10-25.10.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 21.10.2024 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane na mleku 2% 250 g, chleb pszenno-żytni 10 g, chleb żytni razowy na miodzie 18 g, chleb pełnoziarnisty z żyta z masłem ekstra 5 g, szynka wiejska 10 g, ser twarogowy chudy z rzodkiewką i szczypiorkiem oraz śmietanką 32 g, pasta ciecierzycy i pieczonego buraka 20g, pomidor 10 g, sałata 10 g, herbata rooibos z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 30 g, gruszka 50 g, marchew 200 g

OBIAD

I danie: zupa gulaszowa z papryką i natką pietruszki 139 g,

II danie: racuchy drożdżowe z nutką cynamonu, 75 g, herbata owocowa 230 ml

PODWIECZOREK sok marchewkowo-bananowy bez cukru 100 % 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 22.10.2024 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 17 g, chleb żytni-razowy 15 g z masłem ekstra 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą łososiowo-jajeczną 61 g, szynka kanapkowa 10 g, ser cheddar pełnotłusty 20g, sałata 15 g, ogórek kiszony 15 g, rzodkiewka 15 g, pomidor 10 g kakao bez cukru 152 ml, mleko 2% 150 ml, herbata rumiankowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: barszcz ukraiński z ziemniakami 260 g

II danie: brązowy ryż z warzywami i kurczakiem 156 g, kompot gruszkowy 230 ml

PODWIECZOREK bułeczki drożdżowe z powidłami śliwkowymi 60 g, herbata z kwiatu hibiskusa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

●ŚRODA 23.10.2024 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) 25 g z mlekiem 2% 150 g i z miodem 5 g, chleb pszenno-żytni 10 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 10 g, chleb pszenny 10 g z masłem 5 g, polędwica sopocka 10 g, pasta z czerwonej soczewicy 20 g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g herbata rooibos z pomarańczą i miodem pszczelim 230 ml

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

OBIAD

I danie: rosół wołowo-drobiowy z makaronem 178 g

II danie: filet z kurczaka panierowany z ziemniakami z koperkiem 183 g, mizeria z jogurtem naturalnym i cebulą 50 g, woda z cytryną 230 ml

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

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 24.10.2024 r.

ŚNIADANIE pieczywo pszenno-żytnie, chleb pełnoziarnisty z żyta, chleb żytni-razowy z soją i słonecznikiem 20 g z masłem ekstra 5 g, serek śmietankowy 10 g, szynka z udźca kurczaka 20 g, ser mozzarella 20 g, ogórek świeży 10 g, sałata 10 g, pomidor z cebulką 12 g, herbata owocowa z miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 63 g, marchew 63 g, bana 100 g

OBIAD

I danie: zupa krem dyniowa z nutką kurkumy 221 g

II danie: spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym 124 g, sałatka wielowarzywna z sosem jogurtowo-musztardowym 144 g, kompot jabłkowy 230 ml

PODWIECZOREK babeczka z twarogiem i szpinakiem 40 g, herbata lipowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 25.10.2024 r.

ŚNIADANIE kasza kuskus z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszone śliwki, rodzynki) 20 g z mlekiem 2% 150 g i miodem pszczelim 5 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, chleb żytni razowy ze śliwką 15 g z masłem ekstra 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą jajeczną z serem żółtym ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 59 g, szynka wieprzowa gotowana 10 g, ser sałata 10 g, papryka świeża czerwona 10 g, herbata czarna z cytryną 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa pomidorowa z białym ryżem 313 g

II danie: pulpety rybne w sosie warzywnym-pomidorowym ze szczypiorkiem i natką pietruszki 180 g, ziemniaki 200 g, sałata masłowa z jogurtem greckim i pestkami słonecznika 60g, kompot z dyni z nutką octu jabłkowego i goździkiem 230 ml

PODWIECZOREK koktajl bananowy na kefirze 150 g, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g,

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,4,3,7