

JADŁOSPIS

MIESIĄC STYCZEŃ

6.01-10.01.2025 r.



● PONIEDZIAŁEK 6.01.2025 r.

ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

● WTOREK 7.01.2025 r.

ŚNIADANIE chleb pszenno-żytni 17 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 17 g z masłem 4 g, jajecznica ze szczypiorkiem 61 g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, pomidor 10 g, kawa zbożowa klasyczna z mlekiem 230 g, mleko 2% 160 ml, herbata owocowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa marchwianka z ziemniakami 218 ml

II danie: kasza pęczak 60 g, kotlet drobiowy z warzywami 90 g, świeża marchew z jabłkiem z cytryną w śmietanie 18% 60 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK rurka waflowa z bita śmietaną kremówką 36 % 45 g, herbata owocowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● ŚRODA 8.01.2025 r.

ŚNIADANIE kasza kuskus 15 g z bakaliami 4 g (słonecznik, rodzynki, śliwki suszone, morele suszone) z mlekiem 2% 200 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, kanapka z chleba pszenno-żytniego z twarogiem półtłustym i rzodkiewką 43 g, ser gouda pełnotłusty 20 g, polędwica sopocka 20 g, herbata lipowa 234 ml

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

OBIAD

I danie: rosół z makaronem jajecznym 175 g

II danie: gołąbki drobiowo-warzywne bez zawijania w sosie pomidorowym 70 g, ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g, ogórek kiszony 20 g, woda z cytryną i miętą 230 ml

PODWIECZOREK budyń waniliowy z sosem truskawkowym 180 g, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g, woda z pomarańczą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 9.01.2025 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni jasny z rodzynkami 20 g z masłem 4 g, sałatka z tuńczyka z czerwonej fasoli sera żółtego i jaja 45 g, krakowska sucha 20g, serek twarogowy homogenizowany 15 g, pomidor 10 g, ogórek 10 g, sałata 10 g, kakao ciemne z mlekiem 2% 230 ml, mleko 2% 230 ml, herbata rumiankowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa ziemniaczana 300 g

II danie: ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 175 g, sałatka z ogórków konserwowanych po kaszubsku (ogórki, papryka, cebula) 50 g, woda z cytryną 250 ml

PODWIECZOREK babeczka jogurtowa z bananem 60 g, herbata owocowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,2,3,7

●PIĄTEK 10.01.2025 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane 17 g z bakaliarni 4 g (nasiona słonecznika, śliwki suszone, suszone morele, rodzynki) i mlekiem 2% 152 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, chleb pszenno-żytni jasny rodzynekowy 15 g z masłem 2g, twaróg ze śmietaną 12% ze szczypiorkiem i rzodkiewką 22 g, jajo gotowane 10 g, szynka drobiowa 20g, herbata owocowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 g

II danie: pure ziemniaczane 150 g, paluszki rybne pieczone 60 g, kapusta kiszona z marchewką 50 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100 % 230 ml, talarki pszenno-kukurydziane 20g,

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

-