

JADŁOSPIS

MIESIĄC WRZESIEŃ

23.09-27.09.2024 r.



● **PONIEDZIAŁEK 23.09.2024 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, ser edamski tłusty 20g, 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, gruszki 50 g, marchew 120 g

OBIAD

I danie: zupa dyniowa z kurkumą i lekką nutą imbiru 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 jogurcie 150 g,

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● **WTOREK 24.09.2024 r.**

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

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -banan 50 g, jabłka 50 g, marchew 120 g

OBIAD

I danie: zupa ogórkowa z ziemniakami 106 g

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

●ŚRODA 25.09.2024 r.

ŚNIADANIE płatki ryżowe na mleku z bakaliami (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 camembert pełnotłusty 20 g, herbata z róży 230 ml

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

OBIAD

I danie: rosół z makaronem 176 g

II danie: polędwiczka z piersi kurczaka duszona w ziołach 50 g, ziemniaki z koperkiem 100 g, duszone buraczki 80 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK galaretka owocowa z bananem 149 g, woda z miętą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

●CZWARTEK 26.09.2024 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 120 g, gruszka 50 g

OBIAD

I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną zabieleną śmietaną 12 % 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, woda z pomarańczą 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 27.09.2024 r.

ŚNIADANIE kasza jaglana gotowana na mleku z bakaliami (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 50g, arbuż 50 g, marchew 150 g

OBIAD

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

II danie: pierogi z serem i/lub truskawkami z jogurtem greckim 155 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK babeczka marchewkowa 40 g, herbata owocowa bez cukru 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7