

# JADŁOSPIS

## MIESIĄC WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK

### 30.09-4.10.2024 r.



#### ● **PONIEDZIAŁEK 30.09.2024 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, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 10 g, pomidor 10 g, sałata 10 g, herbata rooibos z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

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

#### **OBIAD**

**I danie:** zupa kalafiorowo-brokułowa z ziemniakami 300 g,

**II danie:** makaron z sosem owocowym i jogurtem naturalnym 120 g, herbata owocowa 230 ml

**PODWIECZOREK** jogurt grecki z miodem i truskawkami 165 g

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**

#### ● **WTOREK 1.10.2024 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 edamski tłusty 20 g, sałata 15 g, ogórek kiszony 15 g, rzodkiewka 15 g, pomidor 10 g kakao bez cukru 152 ml, mleko 2% 150 ml, herbata z cytryną 230 ml

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

#### **OBIAD**

**I danie:** barszcz ukraiński z ziemniakami 260 g

**II danie:** spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym 205 g, ogórek kiszony 30g, kompot gruszkowy 150 ml

**PODWIECZOREK** ciasto drożdżowe z dynią 60g, woda z cytryną 230 ml

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7,4**

## ●ŚRODA 2.10.2024 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, serek twarogowy homogenizowany waniliowy 10g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, dżem truskawkowy i/lub brzoskwiniowy niskosłodzony 10 g herbata rooibos z pomarańczą i miodem pszczelim 230 ml

**II ŚNIADANIE** owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, gruszka 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, sałata z pomidorem z parzoną cebulą, nasionami słonecznika w sosie ziołowym 80 g, woda z cytryną 230 ml

**PODWIECZOREK** sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy bez cukru 100 % 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**

## ●CZWARTEK 3.10.2024 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, pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami 20g, 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 50 g, marchew 100 g, banan 50 g

### **OBIAD**

**I danie:** zupa koperkowa z lanymi kluskami 221 g

**II danie:** brązowy ryż z warzywami i kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 280 g, kapusta kiszona z marchewką 65 g, kompot owocowy 230 ml

**PODWIECZOREK** rurki waflowe nadziewane bitą śmietaną z serkiem mascarpone 35 g, herbata rooibos z pomarańczą 230 ml

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**

## ●PIĄTEK 4.10.2024 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 łososiowo-jajeczną i ogórkiem kiszonym 80g, szynka wieprzowa gotowana 10 g, ser mozzarella 10 g, sałata 10 g, papryka świeża czerwona 10 g, herbata czarna z cytryną 230 ml

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

### **OBIAD**

**I danie:** zupa ogórkowa z ryżem 314 g

**II danie:** ryba zapiekana z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowo-marchewkowym 245 g, ziemniaki 80 g, surówka z pora marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 170 g, woda z pomarańczą 230 ml

**PODWIECZOREK** koktajl bananowy na kefirze 150 g

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,4,3,7**