

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
14.10.2024 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane zawiera <b>pszenicę, żyto</b> i orkiszowe zawiera <b>orkisz z masłem</b> 60g/8g</li> <li>• kiełbasa krakowska sucha zawiera <b>gorczycę</b> 30g</li> <li>• pomidor malinowy, sałata lodowa 50g</li> <li>• kakao <b>na mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata z jeżyn 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z brukselką 250ml (marchewka, brukselka, <b>seler</b>, pietruszka, por, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko</b>, ryż biały, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• leczko z cukinii z makaronem 220g (makaron zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, cukinia, filet z indyka, papryka, marchewka mini, kukurydza, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)</li> <li>• ogórek do chrupania 30g</li> <li>• kompot z wiśni 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciasto marchewkowe (marchewka, mąka zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, cukier, olej, proszek do pieczenia) 1 kawałek-własny wyrób</li> <li>• gruszka 1szt</li> <li>• <b>mleko</b> 150ml</li> </ul>
15.10.2024 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza kukurydziana <b>mleku</b> 200ml</li> <li>• pieczywo mieszane zawiera <b>pszenicę, żyto</b> i wieloziarnisty zawiera <b>pszenicę, żyto, owoce, orkisz z masłem</b> 30g/5g</li> <li>• smalec z fasoli 20g (fasola, suszone pomidory, cebula, olej, przyprawy)</li> <li>• papryka, kiełki brokuła 50g</li> <li>• napar z melisy 150 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rosół z makaronem 250ml (makaron nitki zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, kurczak zagrodowy, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki puree z <b>mlekiem</b> 100g</li> <li>• nugetsy z kurczaka 70g (filet drobiowy, <b>jajko</b>, bułka tarta zawiera <b>pszenicę</b>, olej, przyprawy)</li> <li>• sałata ze śmietaną 80g (sałata lodowa, rzodkiewka, śmietana 12%tł., zawiera <b>mleko</b>, szczypior, sól)</li> <li>• kompot z aronii 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jogurt wiśniowy 150ml (jogurt 2% tł., zawiera <b>mleko</b>, wiśnie, cukier, cukier waniliowy)</li> <li>• mandarynka 1szt</li> <li>• biszkopty 2szt (mąka zawiera <b>pszenicę, jajko</b>)</li> </ul>
16.10.2024 Środa Dzień chleba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane zawiera <b>pszenicę, żyto</b> i żytnie b/drożdży zawiera <b>żyto</b>, graham zawiera <b>pszenicę z masłem</b> 60g/8g</li> <li>• pasta z kurczaka 30g (kurczak, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, majonez zawiera <b>jajko, gorczycę</b>)-własny wyrób</li> <li>• ogórek kiszony, sałata roszponka 50g</li> <li>• kawa inka zawiera <b>jęczmień, żyto</b> na <b>mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata z hibiscusa 150 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barszcz czerwony 250ml (buraki, ziemniaki, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, śmietana 12%tł., zawiera <b>mleko</b>, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• pierogi z ziemniakami i serem 180g (mąka pszenna zawiera <b>pszenicę</b>, ser biały 24%tł., zawiera <b>mleko, jajko</b>, olej, cebula, sól)</li> <li>• surówka z kalarepy i marchewki 80g (kalarepa, marchewka, jabłko, śmietana 12%tł., zawiera <b>mleko</b>, sól)</li> <li>• kompot z czarnej porzeczki 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jabłko pieczone z wiórkami kokosowymi i miodem 1/2szt</li> <li>• podplomyk bezcukrowy 1szt (mąka zawiera <b>pszenicę</b>)</li> <li>• rooibos 150ml</li> </ul>

<p><b>17.10.2024</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki kukurydziane na <b>mleku 200ml</b></li> <li>• pieczywo mieszane zawiera <b>pszenicę, żyto</b> i słonecznikowe zawiera <b>żyto z masłem 30g/5g</b></li> <li>• ser żółty 20g (ser 27%tł., zawiera <b>mleko</b>)</li> <li>• pomidor koktajlowy, sałata rukola 50g</li> <li>• napar z kopru włoskiego 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krem z pieczonej papryki z grzanką 250ml (papryka, ziemniaki, weka zawiera <b>pszenicę</b>, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, por, śmietana 12% zawiera <b>mleko</b>, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• zapiekanka gotąbkowa z sosem pomidorowym 180g/50ml (kapusta włoska, ryż brązowy, wieprzowina szynka, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej, mąka zawiera <b>pszenicę</b>, przyprawy)</li> <li>• kompot z malin 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kubaś warzywno-owocowy 150 ml (jabłko, marchewka, dynia, burak, chia, cytryna, imbir)</li> <li>• wafel ryżowy 1szt</li> </ul>
<p><b>18.10.2024</b></p> <p><b>Piątek</b></p> <p><b>Dzień owoców i warzyw</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane zawiera <b>pszenicę, żyto</b> i rarytas zawiera <b>pszenicę, żyto z masłem 60g/8g</b></li> <li>• dżem brzoskwiniowy 30g</li> <li>• jabłko 50g</li> <li>• kakao na mleku 150ml</li> <li>• herbata z cytryną 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa z soczewicą i makaronem 250ml (marchewka, soczewica, makaron zawiera pszenicę, jajko, <b>seler</b>, pietruszka, por, natka, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki z koperkiem 100g</li> <li>• kotlet <b>rybny (łosoś, dorsz, bułka tarta zawiera pszenicę, jajko, przyprawy) 70g</b></li> <li>• surówka wielowarzywna 80g (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, papryka, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy)</li> <li>• kompot z truskawek 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza manna z musem jagodowym 100g/30ml (<b>mleko 2%tł</b> , jagoda, kasza manna zawiera <b>pszenicę</b>, cukier)</li> <li>• melon 100g</li> <li>• herbata malinowa 150ml</li> </ul>

*Alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką.*

*Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

W kuchni używa się: **zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.**

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

