

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
21.10.2024 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane zawiera pszenicę, żyto i orkiszowe zawiera orkisz z masłem 60g/8g • szynka z indyka zawiera gorczycę 30g • pomidor koktajlowy, sałata rukola 50g • kakao na mleku 150ml • herbata z żurawiny 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • krem z zielonego groszku z grzankami 250ml (ziemniaki, groszek, marchewka, weka zawiera pszenicę, seler, pietruszka, por, natka, przyprawy) • risotto 220g (ryż arborio, filet z indyka, marchewka, pietruszka, seler, kukurydza, ser żółty 26%tł., zawiera mleko, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy) • ogórek kiszony 40g • kompot z czarnej porzeczki 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko pod kruchą pierzynką (jabłko, mąka zawiera pszenicę, masło, cukier, cukier waniliowy) • mleko 150ml
22.10.2024 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> • płatki jęczmienne na mleku 200ml • pieczywo mieszane zawiera pszenicę, żyto i wieloziarnisty zawiera pszenicę, żyto, owoce, orkisz z masłem 30g/5g • pasta z pieczonego łososia 20g (ryba, cebula, olej, przyprawy) • kalarepa, sałata lodowa 50g • napar z rumianku 150 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z makaronem 250ml (marchewka, kurczak, seler, pietruszka, por, ryż, śmietana 12%tł. zawiera mleko, natka, koper, przyprawy) • ziemniaki puree z mlekiem 100g • kotlet schabowy 70g (schab b/k, jajko, bułka tarta zawiera pszenicę, olej, przyprawy) • sałatka z buraczków 80g(buraczki, jabłko, szczypior, sól) • kompot z malin 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • budyń waniliowy z musem truskawkowym 100g/30g (mleko 2%tł., mąka zawiera pszenicę, skrobia ziemniaczana, jajko, truskawki, cukier, cukier waniliowy) • kiwi 1szt • lemoniada z cytryną i syropem klonowym 150ml
23.10.2024 Środa	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane zawiera pszenicę, żyto i żytnie b/drożdży zawiera żyto, z masłem 60g/8g • pieczeń wieprzowa 30g (szynka wieprzowa, marchewka, jajko, cebula, czosnek, przyprawy) • ogórek, sałata roszponka 50g • kawa inka zawiera jęczmień, żyto na mleku 150ml • herbata z pigwy 150 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • kartoflanka na indyku 250ml (ziemniaki, marchewka, indyk- mięso z udźca, seler, pietruszka, por, natka, cebula, czosnek, przyprawy) • naleśniki z nutellą (mleko 2%tł., mąka zawiera pszenicę, awokado, kakao, jajko, miód) • kompot ze śliwek 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt Shreka 150ml (jog. nat.2%tł., zawiera mleko, banan, szpinak) • gruszka 1szt • wafel ryżowy 1szt

<p>24.10.2024</p> <p>Czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • płatki ryżowe na mleku 200ml • pieczywo mieszane zawiera pszenicę, żyto i słonecznikowe zawiera żyto z masłem 30g/5g • twarożek ogórkowy 20g (ser biały 24%tł., zawiera mleko, papryka, przyprawy) • papryka, sałata rzymska 50g • napar z pokrzywy 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (ziemniaki, jajko, szczaw, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 12% zawiera mleko, koper, natka, przyprawy) • ziemniaki z koperkiem 100g • miruna panierowana (ryba, bułka tarta zawiera pszenicę, jajko, przyprawy) 70g • marchewka duszona 80g (marchewka, śmietana 12%tł. zawiera mleko, mąka zawiera pszenicę, przyprawy) • kompot z malin 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • kisiel porzeczkowy 150ml (truskawka, mąka ziemniaczana, cukier) • banan 1szt • chrupki kukurydziane 10g
<p>25.10.2024</p> <p>Piątek</p> <p>Dzień makaronu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane zawiera pszenicę, żyto i rarytas zawiera pszenicę, żyto z masłem 60g/8g • mozzarella mini zawiera mleko 30g • pomidor malinowy, sałata lodowa 50g • kakao na mleku 150ml • rajski sok 150ml (jabłko, biała kapusta, cytryna) 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa rosółowa z ryżem 250ml (marchewka, kurczak, makaron zawiera pszenicę, jajko, seler, pietruszka, por, natka, koper, przyprawy) • makaron penne zawiera pszenicę i jajko 100g • gulasz wieprzowy 110g (szynka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, przyprawy) • brokuł na parze 80g • kompot z czerwonej porzeczki 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • magiczny mus owocowy 100g (jabłko, truskawka, banan, aronia liofilizowana, truskawka) • podłomyk bezcukrowy 1szt (zawiera pszenicę) • napar z lipy z syropem klonowym 150ml

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.

