

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
03.02.2025 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i orkiszowe (zawiera <b>orkisz</b>) z <b>masłem</b> 60g/8g</li> <li>• szynka wieprzowa 30g</li> <li>• pomidor malinowy, roszponka 50g</li> <li>• kakao <b>na mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata z owoców leśnych 150ml</li> <li>• pomarańcza 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z kalafiorom 250ml (<b>ziemniaki, kalafior, marchewka, seler, pietruszka, por, śmietana 18%tł.</b> zawiera <b>mleko, koper, natka, przyprawy</b>)</li> <li>• zapiekanka makaronowa ze szpinakiem 220g (makaron zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, filet z kurczaka, szpinak, ser żółty zawiera <b>mleko, mąka zawiera pszenicę, przyprawy</b>), keczup 10g</li> <li>• marchewka 50g</li> <li>• kompot z wiśni 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• muffiny marchewkowe 1kawatek (<b>mąka zawiera pszenicę, jajko, olej rzepakowy, marchewka, cukier, cukier waniliowy</b>)</li> <li>• kiwi 1/2szt</li> <li>• <b>mleko</b> 150ml</li> </ul>
04.02.2025 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki ryżowe na <b>mleku</b> 200ml</li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i słonecznikowe (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem</b> 30g/5g</li> <li>• pasta <b>rybna</b> 20g (łosoś, tuńczyk, majonez zawiera <b>jajko i gorczycę</b>, cebula, przyprawy)</li> <li>• papryka, sałata rzymska 50g</li> <li>• napar z kopru włoskiego 150 ml</li> <li>• gruszka 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rosół z kurczaka 250ml (kurczak zagrodowy, makaron nitki zawiera <b>pszenicę i jajko</b>, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki puree 100g (zawierają <b>mleko</b>)</li> <li>• kotlet mielony 70g (indyk, bułka tarta zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, olej rzepakowy, przyprawy)</li> <li>• mizeria 80g (ogórek, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko</b>, szczypiorek)</li> <li>• kompot z malin 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pudding jaglany 100g (<b>mleko</b>, kasza jaglana, cukier, cukier waniliowy) z musem truskawkowym 30g</li> <li>• chrupki kukurydziane 10g</li> <li>• herbata z pigwy 200ml</li> </ul>
05.02.2025 Środa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i żytnie b/drożdży (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem</b> 60g/8g</li> <li>• pasta mięsno-warzywna 30g (kurczak, marchewka, seler, por, pietruszka, majonez zawiera <b>jajko i gorczycę</b>, , przyprawy)</li> <li>• ogórek kiszony, sałata lodowa 50g</li> <li>• kawa inka na <b>mleku</b> 150ml (zawiera <b>jęczmień, żyto</b>)</li> <li>• herbata z malin 150ml</li> <li>• jabłko 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa gulaszowa 250ml (<b>ziemniaki, wołowina, seler, pietruszka, por, natka, koper, przyprawy</b>)</li> <li>• naleśniki z powidłami śliwkowymi 2szt (mleko, mąka zawiera <b>pszenicę, powidła, jajka</b> , cukier) z polewą 50ml</li> <li>• melon 50g</li> <li>• kompot z czerwonej porzeczki 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frytki z warzyw 80g (marchewka, batat, <b>seler</b>, pietruszka, olej rzepakowy, przyprawy)</li> <li>• wafel ryżowy 1szt</li> <li>• sok pomarańczowy 200ml</li> </ul>

<p><b>06.02.2025</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zacierki na <b>mleku 200ml</b> (mąka zawiera <b>pszenicę, jajko</b>)</li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i rarytas (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem 30g/5g</b></li> <li>• kiełbasa krakowska sucha wieprzowa 20g (zawiera <b>gorczycę</b>)</li> <li>• ogórek, rukola 50g</li> <li>• napar z pokrzywy 150ml</li> <li>• banan 1/2szt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barszcz czerwony 250ml (ziemniaki, buraki, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, por, kurczak zagrodowy, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• ryż 100g</li> <li>• gulasz drobiowy 110g (filet z indyka, marchewka mini, kukurydza, olej, mąka zawiera <b>pszenicę</b>, cebula, czosnek, przyprawy)</li> <li>• warzywa na parze 80g (brokuł, kalafior, marchewka)</li> <li>• kompot z czarnej porzeczki 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka maślana 1/2szt (mąka zawiera <b>pszenicę</b>, jajko, masło)</li> <li>• serek truskawkowy 30g (ser 24%tł., zawiera <b>mleko</b>, truskawka)</li> <li>• herbata z cytryną 150ml</li> </ul>
<p><b>07.02.2025</b></p> <p><b>Piątek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i dyniowe (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) z <b>masłem 60g/8g</b></li> <li>• <b>twarożek ze szczypiorkiem</b> 30g (ser zawiera mleko, szczypior, przyprawy)</li> <li>• pomidor koktajlowy, sałata rzymska 50g</li> <li>• kakao na <b>mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata z pigwy 150ml</li> <li>• mandarynka 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa pomidorowa z makaronem 250ml (pomidory, marchewka, makaron zawiera <b>pszenicę i jajko</b>, <b>seler</b>, pietruszka, por, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko</b>, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki z koperkiem 100g</li> <li>• łosoś sautee 70g (<b>ryba</b>, przyprawy)</li> <li>• sałata w sosie śmietanowym 80g (sałata lodowa, rzodkiewka, śmietana 18%tł. zawiera <b>mleko</b>, szczypior)</li> <li>• kompot z truskawek 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jogurt owocowy 150ml (jogurt 2% tł., zawiera <b>mleko</b>, banan, malina)</li> <li>• ciastko <b>owsiane</b> 1szt</li> <li>• napar z rumianku 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.*

