

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
20.05.2019	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i wieloziarniste(pszenica, żyto) 60g z masłem 5g • polędwica sopocka 20g • papryka 10g, biała rzodkiew 10g, szczypiorek • kawa inka (jęczmień) na mleku 150ml • kiwi 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa z botwinką zabieleną (śmietana, seler) 250ml • gołąbki niezawijane (pszenica, kapusta pekińska, mięso wieprzowe) z sosem pomidorowym 180g/50ml, ziemniaki 50g • marchewka do chrupania 30g • kompot z rabarbaru 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • chałka z masłem (pszenica, jajko) 60g • woda z cytryną 150ml
21.05.2019	<ul style="list-style-type: none"> • zacierki na mleku 200ml • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i fitness (pszenica, żyto) 30g z masłem 3g • ser żółty 20g • pomidor 10g • jabłko 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • krem ze szparagów (mleko, seler) 250ml • ryż na sypko 130g • gyros z kurczaka 60g • mizeria ze śmietaną 60g • herbata owocowa 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • smoothie jabłkowo-truskawkowe z siemieniem lnianym 150ml • chrupki kukurydziane
22.05.2019	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i orkiszowe 60g z masłem 5g • schab pieczony 30g (wyrób własny) • sałata rzymska, ogórek kiszony 10g, papryka 10g • kakao na mleku 150ml • banan 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z ryżem (seler, śmietana) 250ml • pierogi leniwe z masłem (jajko, pszenica, ser biały) 220g • marchewka z jabłkiem 60g • kompot z czarnej porzeczki 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt malinowy 150ml • wafel ryżowy 1szt
23.05.2019	<ul style="list-style-type: none"> • płatki kukurydziane na mleku 200ml • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i fitness (pszenica, żyto) 30g z masłem 3g • pasta z soczewicy 30g • ogórek kiszony 10g • jabłko 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • krupnik z ziemniakami i zieloną pietruszką 250ml • kasza pęczak 130g • szynka w sosie 60g/50ml • surówka z młodej kapusty (kapusta, marchewka, jabłko, oliwa) 60g • kompot z aronii 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • muffinki z rabarborem (pszenica, jajko) 1szt. – własny wypiek • mleko 150ml
24.05.2019	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i razowe (pszenica, żyto) 60g z masłem 5g • tuńczyk z jajkiem 20g • pomidor 10g, kiełki lucerny • kawa inka (pszenica) na mleku 150ml • gruszka 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa z brokułem (śmietana, seler) 250ml • ziemniaki młode z koperkiem 130g • jajko sadzone • surówka z białej rzodkwi ze śmietaną 60g • kompot śliwkowy 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • budyń śmietankowy z sosem wiśniowym 150g (pszenica, jajko, mleko) • woda z cytryną 150ml

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie

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.

O godz. 10:30 podawane są herbatki owocowe, soki i owoce.

Śniadanie podawane jest w formie stołu szwedzkiego.

