

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
15.07.2024 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i słonecznikowe z masłem (pszenica, żyto, owies, mleko) 60g/8g • szynka wieprzowa 30g • pomidor malinowy, sałata rukola 50g • kakao (mleko) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • krem wielowarzywny (seler, mleko) 250ml (ziemniaki, brokuł, seler, pietruszka, por, śmietana 12%tł, koper, natka, przyprawy) • ziemniaki 100g • gołąbki francuskie w sosie pomidorowym (jajko, pszenica) 60g/50ml (kapusta włoska, udziec z indyka, marchewka, jajko, kasza manna, koncentrat pomidorowy, cebula, olej, przyprawy) • ogórek do chrupania 30g • kompot z wiśni 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • chałka z masłem (pszenica, mleko, jajko) 2szt • banan 1/2szt • mleko 150ml
Godz.10.30	<ul style="list-style-type: none"> • arbuz 100g • herbata z pigwy 150ml 		
16.07.2024 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> • płatki jęczmienne na mleku 200ml • pieczywo mieszane i żytnie b/drożdży z masłem (pszenica, mleko) 30g/5g • pasta z makreli z twarogiem (ryba, mleko) 20g (makrela, ser 24%tł., cebula, przyprawy) • marchewka w słupekach 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • rosół z makaronem (seler, pszenica, jajko) 250ml (kurczak zagrodowy, makaron nitki, marchewka, seler, pietruszka, por, natka, koper, przyprawy) • ryż basmati 100g • potrawka z kurczaka 110g (kurczak, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy, mąka kukurydziana) • buraczki marynowane w słupekach 80g (buraki, ocet jabłkowy, olej, sól, cukier) • kompot z aronii 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • maślanka jagodowa (mleko) 150ml • cząstka jabłka 40g • podplomyk bezcukrowy (pszenica) 1szt
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • morela 60g • napar z mięty 150 ml 		
17.07.2024 Środa	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i wieloziarniste z masłem (pszenica, żyto, mleko) 60g/8g • ser żółty(mleko) 30g • ogórek, rzodkiewka 50g • kawa inka na mleku (jęczmień, żyto) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa gulaszowa z ziemniakami i wołowiną (seler) 250ml (ziemniaki, marchewka, wołowina, seler, pietruszka, por, koper, natka, przyprawy) • makaron z polewą serowo-jogurtową i malinami (pszenica, jajko, mleko) 220g/50ml (makaron kokardki, jogurt naturalny 2% tł., maliny, ser twarogowy 24%tł., cukier, cukier waniliowy) • kompot truskawkowy 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • frytki z warzyw (batat, marchewka, seler, pietruszka, olej, przyprawy) 60g • sok pomarańczowy 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • melon 60g • herbata rooibos 150 ml 		
18.07.2024 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> • kasza kukurydziana na mleku 200ml • pieczywo mieszane i owsiane z masłem (pszenica, żyto, owies, mleko) 30g/5g • pasta z jaj z majonezem 20g • pomidor koktajlowy, rosłonka 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • krem z pieczonej papryki z ziarnami dyni (seler, mleko) 250ml (ziemniaki, papryka pieczona, marchewka, seler, pietruszka, por, śmietana 12%tł, ziarna dyni, natka, koper, przyprawy) • kasza jęczmienna pęczak 100g • gulasz z indyka 110g (pszenica) udziec z indyka, olej, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy) • fasolka szparagowa 80g • kompot z malin 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • galaretka mleczna z malinami (mleko) 100g (jogurt naturalny 2%tł., maliny, galaretka malinowa) • biszkopty (pszenica, jajko) 10g • woda
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • gruszka 60g • napar z melisy 150ml 		

<p>19.07.2024 Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i orkiszowe z masłem (pszenica, żyto, orkisz, mleko) 60g/8g • humus paprykowy (ciecierzyca, papryka, olej, przyprawy) 30g • kalarepa, sałata lodowa 50g • kakao (mleko) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa ogórkowa z ryżem (seler, mleko) 250ml (ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 12%tł, ryż, koper, natka, przyprawy) • ziemniaki z koperkiem 100g • paluszki rybne z mintaja (ryba, pszenica) 70g (mintaj, mąka pszenna, olej, sól, drożdże, przyprawy) 	<ul style="list-style-type: none"> • muesli z żurawiną , orzechami i jogurtem truskawkowym (mleko, orzechy) 100g (jogurt naturalny 2%, truskawki, płatki kukurydziane, orzechy, żurawina) • woda
<p>Godz. 10.30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kiwi 1/2szt • sok jabłkowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> • surówka z kapusty pekińskiej z majonezem (jajko) 80g (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, papryka, majonez, szczypior, przyprawy) • kompot z czarnej porzeczki z jabłkiem 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.

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

