

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>20.01.2025</b> <b>Poniedziałek</b>	<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>• ogórek świeży, sałata 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 batatem 250ml (batat, marchewka, brokuł, kalafior, udziec z indyka, <b>seler</b>, pietruszka, por, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• łazanki z kapustą 220g (makaron łazanki zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, kapusta kiszona, kiełbasa z szynki zawiera <b>gorczycę</b>, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy)</li> <li>• kalarepa do chrupania 50g</li> <li>• kompot z wiśni 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka drożdżowa z serem 1szt (zawiera <b>pszenicę, masło</b>, ser zawiera <b>mleko, jajko</b>, cukier )</li> <li>• jabłko 1szt</li> <li>• <b>mleko</b> 150ml</li> </ul>
<b>21.01.2025</b> <b>Wtorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza manna na <b>mleku</b> 200ml (kasza manna zawiera <b>pszenicę</b>)</li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i słonecznikowe (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem</b> 30g/5g</li> <li>• pasta z <b>jaj</b> 20g (majonez zawiera <b>jajka, gorczycę</b>, przyprawy)</li> <li>• rzodkiewka, sałata lodowa 50g</li> <li>• napar z melisy 150 ml</li> <li>• gruszka 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rosół z kurczaka 250ml (kurczak zagrodowy, makaron nitki zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, marchewka, <b>seler</b>, pietruszka, por, cebula, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki puree 100g (zawierają <b>mleko</b>)</li> <li>• kotlet schabowy 70g (schab wieprzowy, bułka tarta <b>zawiera pszenicę, jajko</b>, olej rzepakowy, przyprawy)</li> <li>• mizeria 80g (ogórek, szczypiorek, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko</b>)</li> <li>• kompot z czarnej porzeczki 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maślanka jagodowa 150 ml (maślanka 2%tł. zawiera <b>mleko</b>, jagody, cukier)</li> <li>• banan 40g</li> <li>• herbatniki 2szt (mąka zawiera <b>pszenicę</b>, cukier, olej palmowy)</li> </ul>
<b>22.01.2025</b> <b>Środa</b>	<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>• pasztet drobiowy 30g (kurczak, marchewka, seler, pietruszka, <b>masło</b> klarowane, <b>jajko</b>, przyprawy)</li> <li>• ogórek kiszony, sałata rzymska 50g</li> <li>• kawa inka na <b>mleku</b> 150ml (zawiera <b>jęczmień, żyto</b>)</li> <li>• lemoniada z cytryną i syropem klonowym 150 ml</li> <li>• melon 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barszcz czerwony 250ml (buraki, ziemniaki, <b>jajko</b>, marchewka, śmietana 12%tł. zawiera <b>mleko, seler</b>, pietruszka, por, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ryż zapiekany z jabłkami 180g (jabłka, <b>mleko</b>, ryż, cukier, <b>cynamon</b>) z polewą 50ml (jogurt 2%tł. zawiera <b>mleko</b>, truskawka)</li> <li>• kompot z aronii 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weka z <b>masłem</b> 2szt (zawiera <b>pszenicę</b>)</li> <li>• surówka z marchewki i ananasa 50g (marchewka, jabłko, ananas, olej)</li> <li>• rooibos 150ml</li> </ul>

<p><b>23.01.2025</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki owsiane na <b>mleku 200ml</b></li> <li>• pieczywo mieszane (zawiera <b>pszenicę, żyto</b>) i rarytas (zawiera <b>żyto</b>) z <b>masłem 30g/5g</b></li> <li>• pasta z tuńczyka 20g (<b>ryba</b>, majonez zawiera <b>jajko, gorczycę</b>, cebula, przypraw)</li> <li>• papryka, rucola 50g</li> <li>• napar z rumianku 150ml</li> <li>• kiwi 1/2szt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa pomidorowa z makaronem 250ml (marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, por, śmietana 12% zawiera <b>mleko</b>, makaron zawiera <b>pszenicę, jajko</b>, koper, natka, przyprawy)</li> <li>• kasza jęczmienna/gryczana 100g</li> <li>• gulasz wołowy 110g (wołowina, olej, mąka zawiera <b>pszenicę</b>, cebula, czosnek, przyprawy)</li> <li>• brokuł na parze 80g</li> <li>• kompot ze śliwek 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń czekoladowy 100g (zawiera <b>mleko, jajka</b>, mąka ziemniaczana, <b>pszenicę</b>) z musem malinowym 30g</li> <li>• płatki migdałowe 10g (<b>orzechy</b>)</li> <li>• herbata z żurawiny 150ml</li> </ul>
<p><b>24.01.2025</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>• mozzarella kulka 30g (zawiera <b>mleko</b>)</li> <li>• pomidor, kiełki brokołu 50g</li> <li>• kakao <b>na mleku</b> 150ml</li> <li>• herbata truskawkowa 150ml</li> <li>• banan 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krem z dyni 250ml (ziemniaki, dynia pieczona, <b>seler</b>, pietruszka, por, śmietana 12% zawiera <b>mleko</b>, ziarna słonecznika, natka, koper, przyprawy)</li> <li>• ziemniaki z koperkiem 100g</li> <li>• kotlet <b>rybny</b> 70g (łosoś, polędwica z dorsza, <b>jajko</b>, bułka tarta zawiera <b>pszenicę</b>, przyprawy)</li> <li>• sałata lodowa ze śmietaną 80g (sałata lodowa, rzodkiewka, szczypior, śmietana 12% zawiera <b>mleko</b>)</li> <li>• kompot z malin 150ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka maślana z <b>masłem</b> 1/2szt (zawiera <b>pszenicę, masło, jajka</b>)</li> <li>• sok owocowo-warzywny 150ml (marchewka, pomarańcza, ogórek, jabłko, cytryna, imbir) własny wyrób</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.

