

JADŁOSPIS

MIĘSIĄC LISTOPAD

11.11-15.11.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 11.11.2024 r.

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

● WTOREK 12.11.2024 r.

ŚNIADANIE chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 20 g z masłem 8 g, parówka z kurczaka 100 % na ciepło 40 g, ketchup 5 g, musztarda 5g, sałata 10 g, ogórek 10 g, pomidor 10 g, kawa zbożowa z mlekiem 150 ml, mleko 2% 150 ml, herbata rooibos z miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -gruszka 50 g, jabłka 50 g, marchew 120 g

OBIAD

I danie: zupa ogórkowa z ziemniakami 106 g

II danie: pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowo-marchewkowym z makaronem pełnoziarnistym 144 g, surówka z parzonego pora z marchewką i jabłkiem w jogurcie naturalnym 66 g, kompot jabłkowy 154 ml

PODWIECZOREK koktajl bananowy na kefirze 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● ŚRODA 13.11.2024 r.

ŚNIADANIE płatki ryżowe na mleku z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) -24 g z mlekiem 2% 162 g i z miodem 5 g, chleb pełnoziarnisty z masłem 10 g, szynka parzona 10 g, sałata 10 g, pomidor 10 g, kanapka pszenno-żytnia z twarogiem z rzodkiewką na jogurcie 36 g, ser cheddar pełnotłusty 20g, polędwica sopočka 10 g herbata z róży 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, banan 50 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: rosół z makaronem 176 g

II danie: gulasz wieprzowy w sosie warzywnym (papryka, marchew, cukinia, natka pietruszki) 195 g, ziemniaki z koperkiem 100 g, sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym 80 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK jogurtowiec z galaretkami owocowymi 149 g, herbata rumiankowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

●CZWARTEK 14.11.2024 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 19 g z masłem 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 44 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g, szynka z indyka 5 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, kakao z mleka UHT 2 % 73 ml, herbata rumiankowa z miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, marchew 120 g, banan 50 g

OBIAD

I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną zabelona śmietaną 12 % 340 g

II danie: placki ziemniaczane z polewą śmietanowo-jogurtową 105 g, surówka z białej kapusty marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g, kompot dyniowy z cukrem trzcinowym i goździkami 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 50 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 15.11.2024 r.

ŚNIADANIE kasza jaglana gotowana na mleku z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszone śliwki, rodzynki) 25 g z mlekiem 2% 150 g i miodem pszczelim 5 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni 20 g z masłem 8 g, ser gouda 15 g, jajo gotowanie 10 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, sałata 10 g, rzodkiewka 10 g pomidor 10 g, herbata rooibos z pomarańczą 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50g, arbuz 50 g, marchew 150 g

OBIAD

I danie: zupa kalafiorowa ze śmietaną 18 % 167 g

II danie: pierogi serowe i/lub truskawkowe z sosem śmietanowo-waniliowym 165 g, surówka ze świeżej marchewki i jabłka w jogurcie greckim 80 g, kompot gruszkowy 230 ml

PODWIECZOREK amerykanka z marchewką 60 g, herbata owocowa z miodem pszczelim 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7