

JADŁOSPIS

MIESIĄC GRUDZIEŃ

16.12-20.12.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 16.12.2024 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane 17 g z mlekiem 2% 153 g, kanapka z chleba pszennego szynką z indyka 34 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, masło ekstra 15 g, ser gouda tłusty 20g, ser twarogowy chudy ze szczypiorkiem i rzodkiewką 34,80 g, pomidor 30 g, sałata 20 g, ogórek 30 g, herbata czarna z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa krem z brokułów na wywarze warzywnym 230 g,

II danie: makaron z twarogiem i śmietaną z nutką cynamonu i wanilii 152 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100 % 150ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g.

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 17.12.2024 r. Spotkanie Oplatkowe grup

Cherubinki, Gwiazdeczki, Słoneczka i Iskierki

ŚNIADANIE chleb pszenno-żytni 17 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 17 g z masłem 4 g, jajecznica z kielbasą i ze szczypiorkiem 61 g, sałata 10 g, ogórek świeży 10 g, pomidor 10 g, kawa zbożowa klasyczna z mlekiem 230 g, mleko 2% 160 ml, herbata rooibos z miodem pszczelim 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na boczku wędzonym 250 ml

II danie: kasza pęczak sypka 250 g, gulasz z mięsa wieprzowego duszonego z warzywami 160 g, ogórek kiszony 20 g, woda z pomarańczą 230 ml

PODWIECZOREK piernik z polewą z czekolady deserowej 60 g, herbata lipowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● ŚRODA 18.12.2024 r.

ŚNIADANIE kasza kuskus 15 g z bakaliami 4 g (słonecznik, rodzynki, śliwki suszone, morele suszone) z mlekiem 2% 200 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, polędwica sopocka 20 g, pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami 20 g, serek twarogowy-homogenizowany 20 g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, herbata rumiankowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: rosół z makaronem jajecznym 175 g

II danie: gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie warzywno-pomidorowym 180 g, ziemniaki 200 g, sałata z pomidorem cebulą nasionami słonecznika w sosie ziołowym 80g, kompot jabłkowy 230 ml

PODWIECZOREK jogurtowiec z kolorowymi galaretkami 140 g, woda z cytryną 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● CZWARTEK 19.12.2024 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni jasny z rodzynkami 20 g z masłem 4 g, szynka z udźca kurczaka 20 g, pomidory z cebulą 10 g, serek śmietankowy 20g, dżem pomarańczowy niskosłodzony 10g, ogórek 10 g, sałata 10 g, kakao ciemne z mlekiem 2% 230 ml, mleko 2% 230 ml, herbata z cytryną 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa koperkowa z lanymi kluskami 221 g

II danie: ryż biały jaśminowy z warzywami i kurczakiem 175 g, kiszona kapusta z marchewką 65 g, kompot gruszkowy 230 ml

PODWIECZOREK sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 150 ml, talarki jaglane i kukurydziane 20 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,2,3,7

● PIĄTEK 20.12.2024 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane 17 g z bakaliami 4 g (nasiona słonecznika, śliwki suszone, suszone morele, rodzynki) i mlekiem 2% 152 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, chleb pszenno-żytni jasny rodzynekowy 15 g z masłem 2g, , kanapka pszenna z serem gouda tłustym i czerwona papryka 70 g, kanapka z pastą łososiowo-jajeczną 80g, kiełbasa krakowska sucha 20 g, herbata owocowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa ogórkowa 294 g

II danie: ziemniaki 244 g, jajo gotowane w sosie musztardowo-miodowo-śmietanowym 80g, ogórek kiszony 50 g, woda z pomarańczą 230 ml

PODWIECZOREK koktajl malinowy na jogurcie 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7