

# JADŁOSPIS

## MIESIĄC LISTOPAD

### 18.11-22.11.2024 r.



#### ● PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 r.

**ŚNIADANIE** płatki kukurydziane na mleku 2% 250 g, chleb pszenno-żytni 10 g, chleb żytni razowy na miodzie 18 g, chleb pełnoziarnisty z żyta z masłem ekstra 5 g, szynka wiejska 10 g, ser twarogowy chudy z rzodkiewką i szczypiorkiem oraz śmietanką 32 g, pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka 20g, pomidor 10 g, sałata 10 g, herbata rooibos z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

**II ŚNIADANIE** owoce i warzywa do wyboru -jabłka 30 g, gruszka 50 g, marchew 200 g

**I ŚNIADANIE dla dzieci wyjeżdżających do NOTu :** bułka pszenna z masłem 60 g, bułka pszenna z masłem i wędliną sopocką 70 g, bułka pszenna z masłem i serem gouda 80 g, woda mineralna 500 ml

**II ŚNIADANIE dla dzieci wyjeżdżających do NOTu:** mus jabłkowo-morelowy bez dodatku cukru 200 g, ciastka wielozbożowe bez dodatku cukru 50 g

#### **OBIAD**

**I danie:** zupa ziemniaczana 300 g, -

**II danie:** racuchy drożdżowe z nutką cynamonu, 75 g, herbata owocowa 230 ml

**PODWIECZOREK** sok marchewkowo-bananowy bez cukru 100 % 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g, bułki pszenne 60 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

**Alergeny: 1,3,7**

#### ● WTOREK 19.11.2024 r.

**ŚNIADANIE** chleb pełnoziarnisty z żyta 17 g, chleb żytni-razowy 15 g z masłem ekstra 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą łososiowo-jajeczną 61 g, szynka kanapkowa 10 g, ser cheddar pełnotłusty 20 g, sałata 15 g, ogórek kiszony 15 g, rzodkiewka 15 g, pomidor 10 g, kakao bez cukru 152 ml, mleko 2% 150 ml, herbata rumiankowa 230 ml

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

#### **OBIAD**

**I danie:** barszcz ukraiński z ziemniakami 106 g

**II danie:** brązowy ryż z warzywami i kurczakiem 156 g, czerwona kapusta zasmażana z rodzynkami 50g, kompot gruszkowy 230 ml

**PODWIECZOREK** wafle w kształcie rurki nadziewane naturalną bitą śmietaną 30% 60g,

woda z cytryną 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

**Alergeny: 1,3,7**

## ●ŚRODA 20.11.2024 r.

**ŚNIADANIE** płatki owsiane z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) 25 g z mlekiem 2% 150 g i z miodem 5 g, chleb pszenno-żytni 10 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 10 g, chleb pszenny 10 g z masłem 5 g, polędwica sopocka 10 g, pasta z czerwonej soczewicy 20 g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g herbata rooibos z pomarańczą i miodem pszczelim 230 ml

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

### **OBIAD**

I danie: rosół wołowo-drobiowy z makaronem 178 g

II danie: filet z kurczaka panierowany z ziemniakami z koperkiem 183 g, ćwikła z delikatną nutą chrzanu 80 g, woda z cytryną 230 ml

**PODWIECZOREK** kasza manna na mleku z polewą malinową 220 g, woda z pomarańczą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

**Alergeny: 1,3,7**

## ●CZWARTEK 21.11.2024 r.

**ŚNIADANIE** pieczywo pszenno-żytnie, chleb pełnoziarnisty z żyta, chleb żytni-razowy z soją i słonecznikiem 20 g z masłem ekstra 5 g, serek śmietankowy 10 g, szynka z udźca kurczaka 20 g, ser mozzarella 20 g, ogórek świeży 10 g, sałata 10 g, pomidor z cebulką 12 g, herbata owocowa z miodem pszczelim 230 ml

**II ŚNIADANIE** owoce i warzywa do wyboru -jabłka 63 g, marchew 63 g, banan 100 g

### **OBIAD**

I danie: zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 g

II danie: spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym 124 g, sałatka wielowarzywna z sosem jogurtowo-musztardowym 144 g, kompot jabłkowy 230 ml

**PODWIECZOREK** babeczka z twarogiem i szpinakiem 40 g, herbata lipowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

**Alergeny: 1,3,7**

## ●PIĄTEK 22.11.2024 r.

**ŚNIADANIE** kasza kuskus z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszone śliwki, rodzynki ) 20 g z mlekiem 2% 150 g i miodem pszczelim 5 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, chleb żytni razowy ze śliwką 15 g z masłem ekstra 5 g, kanapka pszenno-żytnia z pastą jajeczną z serem żółtym ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 59 g, szynka wieprzowa gotowana 10 g, ser sałata 10 g, papryka świeża czerwona 10 g, herbata czarna z cytryną 230 ml

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

### **OBIAD**

I danie: zupa pomidorowa z białym ryżem 313 g

II danie: pulpety rybne w sosie warzywno-pomidorowym ze szczypiorkiem i natką pietruszki 180 g, ziemniaki 200 g, sałata masłowa z jogurtem greckim i pestkami słonecznika 60g, kompot z dyni z nutką octu jabłkowego i goździkiem 230 ml

**PODWIECZOREK** koktajl bananowy na kefirze 150 g, talarki jaglano-kukurydziane bez dodatku cukru 30 g,

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

**Alergeny: 1,4,3**