

JADŁOSPIS

MIESIĄC GRUDZIEŃ

2.12-6.12.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 2.12.2024 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane 17 g z mlekiem 2% 153 g, kanapka z chleba pszennego szynką z indyka 34 g, ser gouda tłusty 20g, pasta sardynkowo-pomidorowa 20 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, masło ekstra 4 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, banan 50 g, marchew 150 g

OBIAD

I danie: zupa grochowa z ziemniakami 300 g,

II danie: makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 155 g , woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK koktajl wiśniowo-bananowy na jogurcie naturalnym 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 3.12.2024 r.

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

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

OBIAD

I danie: zupa marchwianka z ziemniakami 218 ml

II danie: kasza kuskus z nutą carry 60 g , gulasz z mięsa wieprzowego duszonego 50 g, surówka z selera z jogurtem naturalnym i żurawiną 60g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK babeczka ze szpinakiem i twarogiem 40 g, herbata lipowa 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● ŚRODA 4.12.2024 r.

ŚNIADANIE płatki ryżowe 50 g z bakaliami 4 g (słonecznik, rodzynki, śliwki suszone, morele suszone) z mlekiem 2% 200 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, kanapka z chleba pszenno-żytniego z twarogiem półtłustym i rzodkiewką 43 g, polędwica sopocka 20g, ser rokopol pełnotłusty 20g, herbata czarna z cytryną 234 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 drobiowo-warzywne bez zawijania w sosie pomidorowym 70 g, ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g, ogórek kiszony 20 g, woda z cytryną i miętą 230 ml

PODWIECZOREK budyń waniliowy z sosem malinowym 180 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 5.12.2024 r.

ŚNIADANIE chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g, chleb pszenno-żytni jasny z rodzynkami 20 g z masłem 4 g, sałatka z tuńczyka z czerwonej fasoli sera żółtego i jaja 45 g, pomidor 10 g, ogórek 10 g, sałata 10 g, kakao ciemne z mlekiem 2% 230 ml, mleko 2% 230 ml, herbata rumiankowa 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa ziemniaczana 300 g

II danie: makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g, surówka Colesław 110 g, woda z cytryną 250 ml

PODWIECZOREK babeczka drożdżowa z jabłkiem i cynamonem 60 g, herbata owocowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,2,3,7

●PIĄTEK 6.12.2024 r. WIZYTA ŚW. MIKOŁAJA

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, ser salami pełnotłusty 20 g, jajo gotowane 10 g, kiełbasa krakowska sucha 20 g, herbata owocowa 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, mandarynki 60 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 g

II danie: pure ziemniaczane 150 g, paluszki rybne pieczone 60 g, surówka z marchewki i białej rzodkwi z jogurtem greckim 80g, woda z pomarańczą 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100 % 230 ml, talarki wegańskie z siedmiu ziaren 20g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7