

# JADŁOSPIS

## MIESIĄC LISTOPAD

### 25.11-29.11.2024 r.



#### ● **PONIEDZIAŁEK 25.11.2024 r.**

**ŚNIADANIE** płatki kukurydziane na mleku 2% 280 g, chleb pszenno-żytni 20 g, chleb żytni-razowy 15 g, chleb pełnoziarnisty z żyta z masłem 8 g, szynka delikatesowa z kurczaka 10 g, ser edamski tłusty 20g, pasta z czerwonej soczewicy 20g, pomidor 10 g, sałata 10 g, ogórek 10 g, herbata czarna z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

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

#### **OBIAD**

**I danie:** zupa dyniowa z kurkumą i lekką nutą imbiru 101 g,

**II danie:** naleśniki z twarogiem i dżemem polane jogurtem naturalnym 108 g, woda z cytryną i miętą 230 ml

**PODWIECZOREK** sok marchwiowo-bananowy 100 %, wegańskie talarki z siedmiu ziaren o charakterze wafli ryżowych 150 ml

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**

#### ● **WTOREK 26.11.2024 r.**

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

**II ŚNIADANIE** owoce i warzywa do wyboru -melon 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 kaszą jęczmienną 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 27.11.2024 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 camembert pełnotłusty 20 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:** polędwiczka z piersi kurczaka duszona w ziołach 50 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g, duszone buraczki 80 g, woda z cytryną 230 ml

**PODWIECZOREK** galaretko owocowa z bananem 149 g, woda z miętą 230 ml

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7,4**

## ● CZWARTEK 28.11.2024 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 230 ml

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

### **OBIAD**

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

**II danie:** pieczone kotlety z kurczaka z warzywami i brązowym ryżem 195 g, surówka z białej kapusty marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g, woda z pomarańczą 230 ml

**PODWIECZOREK** sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 g, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**

## ● PIĄTEK 29.11.2024 r. ANDRZEJKI

**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, arbuż 50 g, marchew 150 g

### **OBIAD**

**I danie:** zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną 18 % 167 g

**II danie:** ryż z jabłkami jogurtem greckim i cynamonem 200 g , kompot owocowy 230 ml

**PODWIECZOREK** drożdżówka z dżemem truskawkowym 80 g, herbata owocowa bez cukru 230 ml

**Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.**

**Alergeny: 1,3,7**