

JADŁOSPIS

MIESIĄC PAŹDZIERNIK - LISTOPAD

26.10-1.11.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 28.10.2024 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, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 10 g, pomidor 10 g, sałata 10 g, herbata rooibos z miodem wielokwiatowym nektarowym 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa kalafiorowo-brokułowa z ziemniakami 300 g,

II danie: biały ryż zapiekany z jabłkami z nutą cynamonu z sosem jogurtowo-waniliowym 120 g, herbata owocowa 230 ml

PODWIECZOREK koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 29.10.2024 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 edamski tłusty 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 z cytryną 230 ml

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

OBIAD

I danie: barszcz ukraiński z ziemniakami 260 g

II danie: spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym 205 g, ogórek kiszony 30g, kompot gruszkowy 150 ml

PODWIECZOREK ciasto drożdżowe z dynią 60g, woda rumiankowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

●ŚRODA 30.10.2024 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, serek twarogowy homogenizowany waniliowy 10g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, dżem truskawkowy i/lub brzoskwiniowy niskosłodzony 10 g herbata rooibos z pomarańczą i miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, gruszka 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, sałata z pomidorem z parzoną cebulą, nasionami słonecznika w sosie zielonym 80 g, kompot z dyni z octem jabłkowym z goździkami oraz słodzony cukrem trzcinowym 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy bez cukru 100 % 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 31.10.2024 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, pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami 20g, 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 50 g, marchew 100 g, banan 50 g

OBIAD

I danie: zupa koperkowa z lanymi kluskami 221 g

II danie: brązowy ryż z warzywami i kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 280 g, kapusta kiszona z marchewką 65 g, kompot z jabłek bez cukru 230 ml

PODWIECZOREK rurki wafelowe nadziewane bitą śmietaną z serkiem mascarpone z nutą wanilii 35 g, herbata rooibos z pomarańczą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 4.10.2024 r.

UROCZYŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH