

JADŁOSPIS

MIESIĄC GRUDZIEŃ 2024r. -STYCZEŃ 2025 r. 30 XII 2024 r. - 3 I 2025 r.



● PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 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, 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

OBIAD

I danie: zupa gulaszowa z papryką i natką pietruszki 139 g,

II danie: naleśniki z twarogiem i/lub dżemem 160 g, herbata owocowa 230 ml

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

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 31.12.2024 r. SYLWESTER

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, sałata 15 g, ogórek kiszony 15 g, rzodkiewka 15 g, pomidor 10 g kakao bez cukru 152 ml, mleko 2% 150 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -banan 100 g, jabłka 38 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: barszcz ukraiński z ziemniakami 260 g

II danie: gulasz wieprzowy w sosie warzywnym z kaszą kuskus 240g, ogórek kiszony 24 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK wafle w kształcie rurki nadziewane naturalną bitą śmietaną 30% 60 g, woda z cytryną 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7,4

●ŚRODA 1.01.2025 r.

NOWY ROK 2025 r.

●CZWARTEK 2.01.2025 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 gouda pełnotłusty 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 63 g, marchew 63 g, banan 100 g

OBIAD

I danie: zupa koperkowa z lanymi kluskami 221 g

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

PODWIECZOREK babeczka drożdżowa ze szpinakiem 40 g, sok brzoskwiniowo-pomarańczowy bez cukru 100 % 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 3.01.2025 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane na mleku 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, serek homogenizowany waniliowy 15g, 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: paluszki rybne w sosie warzywnym 180 g, ziemniaki 200 g, papryka konserwowa 20 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK koktajl bananowy na kefirze 150 g, talarki jaglano-kukurydziane 20g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,4,3,7