

JADŁOSPIS

MIESIĄC LISTOPAD

4.11-8.11.2024 r.



● **PONIEDZIAŁEK 4.11.2024 r.**

ŚNIADANIE płatki kukurydziane 17 g z mlekiem 2% 153 g, kanapka z chleba pszennego szynką z indyka 34 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, masło ekstra 4 g, serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty 15 g, ser camembert pełnotłusty 20 g, polędwica sopocka 10 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 100 g

OBIAD

I danie: zupa dyniowa z ziemniakami i boczkiem 300 g,

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

PODWIECZOREK babeczka ze szpinakiem i twarogiem sernikowym 40 g, herbata owoce lasu 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● **WTOREK 5.11.2024 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 owocowa 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru - arbuza 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, sałatka szwedzka z nasionami słonecznika (ogórek kiszony, papryka, zeszlona cebula, nasiona słonecznika, sos ziołowy) 45 g, kompot owocowy 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

•ŚRODA 6.11.2024 r.

ŚNIADANIE kasza kuskus 15 g z bakaliarni 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, schab pieczony-wędlna swojska 15 g, ser ementaler pełnotłusty 20 g, 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, herbata rumiankowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

•CZWARTEK 7.11.2024 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 i sera żółtego i jaja 45 g, szynka z piersi kurczaka 20 g, dżem niskosłodzony brzoskwiniowy i/lub wiśniowy 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 50 g, marchew 100 g, banan 50 g

OBIAD

I danie: zupa ziemniaczana 300 g

II danie: ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 175 g, sałatka z buraków 50 g, woda z cytryną 250 ml

PODWIECZOREK babeczka jogurtowa z bananem 65 g, herbata owocowa 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,2,3,7

•PIĄTEK 8.11.2024 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane 17 g z bakaliarni 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, twaróg ze śmietaną 12% ze szczypiorkiem i rzodkiewką 22 g, jajo gotowane 20 g, szynka z indyka 15 g, herbata owocowa 230 ml

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

OBIAD

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

II danie: purre ziemniaczane z masłem 150 g, paluszki rybne pieczone 60 g, surówka z białej kapusty Coleslaw (biała kapusta, marchew, majonez, koperek) 50 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100 % 230 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

-