

# JADŁOSPIS

## MIESIĄC PAŹDZIERNIK

### 7.10-11.10.2024 r.



#### ● PONIEDZIAŁEK 7.10.2024 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, 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, śliwka 150 g

#### **II ŚNIADANIE DLA DZIECI WYJEŹDŻAJĄCYCH DO FILHARMONII:**

suszone cząstki 100 % jabłek 12 g, baton zbożowy złożony z pięciu orzechów 40 g lub baton zbożowy z czekoladowych płatek śniadaniowych 25g, woda mineralna niegazowana 500 ml

#### **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 8.10.2024 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 - arbuzy 100 g, jabłka 100 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, zeszklona cebula, nasiona słonecznika, sos ziołowy) 45 g, kompot owocowy 230 ml

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

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

**Alergeny: 1,3,7**

#### ● ŚRODA 9.10.2024 r.

**ŚNIADANIE** kasza kuskus 15 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, 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

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

**Alergeny: 1,3,7**

### **●CZWARTEK 10.10.2024 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, szynka z piersi kurczaka 20 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:** ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 175 g, sałatka z buraków 50 g, woda z cytryną 250 ml

**PODWIECZOREK** babeczka jogurtowa z dynią 65 g, herbata owocowa 230 ml

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

**Alergeny: 1,2,3,7**

### **●PIĄTEK 11.10.2024 r.**

**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, twarożek ze śmietaną 12% ze szczypiorkiem i rzodkiewką 22 g, jajo gotowane 10 g, szynka z indyka 15 g, herbata owocowa 230 ml

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

**OBIAD**

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

**II danie:** purre ziemniaczane 150 g, paluszki rybne pieczone 60 g, surówka z białej kapusty Colesław (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**

-