

JADŁOSPIS

MIESIĄC WRZESIEŃ

16.09-20.09.2024 r.



● PONIEDZIAŁEK 16.09.2024 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, ser gouda 20g, 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, śliwka 50 g, marchew 150 g

OBIAD

I danie: zupa krem z brokułów 230 g,

II danie: biały ryż zapiekany z jabłkiem z cynamonem w sosie jogurtowo-waniliowym 155 g, woda z cytryną 230 ml

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

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

● WTOREK 17.09.2024 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 rooibos z miodem pszczelim 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

II danie: kasza jęczmienna pęczak 60 g, gulasz z mięsa wieprzowego duszonego 50 g, starta świeża marchew w jogurcie naturalnym 60 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK ciasto jogurtowe w kształcie babeczek 170 g, herbata owocowa 150 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●ŚRODA 18.09.2024 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, serek twarogowy-homogenizowany 20 g, polędwica sopocka 10 g, herbata czarna z cytryną 234 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 90 g, śliwki 40 g, marchew 100 g

OBIAD

I danie: rosół z makaronem jajecznym 175 g

II danie: gołąbki z mięsa drobiowego w sosie warzywno-pomidorowym 180 g, ziemniaki 200 g, surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym i rodzynkami 67 g, woda z cytryną i miętą 230 ml

PODWIECZOREK kisiel malinowy z jogurtem naturalnym 25 g, melon 20 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 19.09.2024 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 kominowa 10 g, pomidor 10 g, ogórek 10 g, sałata 10 g, kakao ciemne z mlekiem 2% 230 ml, mleko 2% 230 ml, herbata z cytryną 230 ml

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

OBIAD

I danie: zupa fasolowa z ziemniakami z wędzonym boczkiem 114 g

II danie: ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 175 g, sałatka z buraków 50 g, woda 230 ml

PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,2,3,7

●PIĄTEK 20.09.2024 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, kanapka pełnoziarnista z twarożkiem ze śmietaną 12% ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g, kanapka pszenna z serem żółtym i czerwona papryką 70 g, herbata owocowa 230 ml

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

OBIAD

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

II danie: ziemniaki 150 g, paluszki rybne 110 g, ogórek kiszony 50 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK koktajl malinowy na jogurcie 210 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

-