JADŁOSPIS
MIESIĄC CZERWIEC
9.06-13.06.2025 r.

●PONIEDZIAŁEK 9.06.2025 r.

ŚNIADANIE płatki kukurydziane 17 g z mlekiem 2% 153 g, kanapka z chleba pszennego szynką z indyka 34 g, pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami 20 g, ser twarogowy homogenizowany waniliowy 20g, chleb pełnoziarnisty z żyta 15 g, masło ekstra 8 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 grochowa z ziemniakami 300 g,
II danie: racuchy drożdżowe z jabłkami 150g, 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 10.06.2025 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 z kopru włoskiego 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru - arbuz 50 g, jabłka 50 g, marchew 100 g
OBIAD
I danie: zupa marchwianka z ziemniakami 218 ml
II danie: kasza pęczak na sypko 250g, gulasz wieprzowy z polędwicy w sosie własnym 65 g, sałata lodowa z 60 g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100 g, kompot owocowy 230 ml
PODWIECZOREK babeczka drożdżowa ze szpinakiem i twarogiem 40 g, herbata owocowa 230 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●ŚRODA 11.06.2025 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, polędwica sopocka 20g, ser edamski tłusty 20g, 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 kurczaka makaronem pszennym 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 galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim 160g, woda z pomarańczą 230ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 12.06.2025 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, kiełbasa krakowska sucha 20g, dżem morelowy niskosłodzony 15 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 230 ml
PODWIECZOREK wafle w kształcie rurki nadziewane prawdziwą bitą śmietaną 36 % 20 g, herbata owocowa 230 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,2,3,7

●PIĄTEK 13.06.2025 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 rodzynkowy 15 g z masłem 2g, twarożek ze śmietaną 12% ze szczypiorkiem i rzodkiewką 22 g, jajo gotowane 10 g, polędwica sopocka 20 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 makaronem 250 g
II danie: paluszki rybne pieczone z sosem śmietanowo-serowym 65 g, ziemniaki 150 g, surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki 50 g, kompot rabarbarowy 230 ml
PODWIECZOREK sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100 % 230 ml, wafle ryżowe naturalne bezglutenowe wegańskie bez dodatku cukru 30 g
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7