JADŁOSPIS

MIESIĄC LISTOPAD

17.11-21.11.2025 r.

●PONIEDZIAŁEK 17.11.2025 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 8 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 50 g, banan 50 g, marchew 120 g
OBIAD
I danie: zupa gulaszowa z papryką i natką pietruszki 139 g,
II danie: racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 75 g, herbata owocowa 230 ml
PODWIECZOREK sok wielowocowy egzotyczny bez cukru 100 % 150 ml, chrupki kukurydziane bezglutenowe 30g
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7

●WTOREK 18.11.2025 r.

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 kiszony15 g, rzodkiewka15 g, pomidor 10 g kakao bez cukru 152 ml, mleko 2% 150 ml, herbata z cytryną 230 ml
II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -melon 50 g, jabłka 50 g, marchew 120 g
OBIAD
I danie: barszcz ukraiński z ziemniakami 260 g
II danie: brązowy ryż z warzywami i kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 156 g, kompot jabłkowy 230 ml
PODWIECZOREK jogurtowiec z kolorowymi galaretkami 287 g, woda z cytryną 230 ml
Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.
Alergeny: 1,3,7,4

●ŚRODA 19.11.2025 r.

ŚNIADANIE płatki owsiane z bakaliami (pestki dyni, słonecznika, suszona żurawina, suszone morele) 25 g z mlekiem 2% 150 g i z miodem 5 g, chleb pszenno-żytni 10 g, chleb pełnoziarnisty z żyta 10 g, chleb pszenny 10 g z masłem 5 g, polędwica sopocka10 g, sałata 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 10 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10 g herbata rooibos z pomarańczą i miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 50 g, banan 50 g, marchew 120 g

OBIAD

I danie: rosół wołowo-drobiowy z makaronem 178 g

II danie: filet z kurczaka panierowany z ziemniakami z koperkiem z sosem pieczeniowym 193 g, kapusta biała zasmażana z koperkiem 53 g, woda z cytryną 230 ml

PODWIECZOREK kasza manna na mleku z polewą waniliową 220 g, woda z pomarańczą 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●CZWARTEK 20.11.2025 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, ogórek świeży 10 g, sałata 10 g, pomidor z cebulką 12 g, herbata rumiankowa z miodem pszczelim 230 ml

II ŚNIADANIE owoce i warzywa do wyboru -jabłka 63 g, marchew 63 g, banan 68 g

OBIAD

I danie: zupa koperkowa z lanymi kluskami 221 g

II danie: spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym -dla chętnych posypana startym parmezanem 135 g, sałatka wielowarzywna z sosem jogurtowo-musztardowym 144 g, kompot owocowy 230 ml

PODWIECZOREK bułeczka drożdżowa z jabłkami 50 g, woda z miętą i cytryną 230 ml

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,3,7

●PIĄTEK 21.11.2025 r.

ŚNIADANIE kasza kuskus 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, sałata 10 g, papryka świeża czerwona 10 g, herbata lipowa 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 222 g

II danie: pulpety rybne w sosie warzywno-pomidorowym z natką pietruszki 180g, ziemniaki, 200 g, sałata masłowa z jogurtem greckim i pestkami słonecznika w sosie ziołowym 60g, kompot z dyni 230 ml

PODWIECZOREK koktajl wiśniowy na kefirze 150 g

Woda dostępna dla dzieci bez ograniczeń w każdej z sal.

Alergeny: 1,4,3,7