JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek | Kasza manna 10g na mleku 180ml, pieczywo 20g, maslo3g,z pastą z mozzarelii, (7g) sałatą masłową 3g,cebulką 3gherbatka owocowa258 kcal | Marchew 30gkalarepka 30gtruskawki 50g35 kcal | Zupa ogórkowaz ziemniakamiwłoszczyzna 50gogórek kiszony 40 g, ziemniaki 60g,jogurt naturalny 15g 88 kcal | Makaron kolorowy 20gpotrawka drobiowa(filet z kurczaka 35g)warzywa 15g, 50g, masł0 3 g, seler 20gjabłko 10g,ananas puszka 10g,jogurt grecki 20g, kompot owocowy 40g229 kcal | Jabłko 100g pieczone z płatkami migdałów/ , cynamonem 0.5g miodem 9g,maślanka naturalna 100gz borówkami 20g203 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko |  | Seler,mleko | Gluten, seler, jajko, mleko | Mleko, orzechy |
| wtorek | Kaszka kukurydziana 10g,na mleku 180ml,pieczywo20g, masło 3g, pomidor koktajlowy 20g,jajecznica (jajo 1 szt)szczypior 3gherbatka263 kcal | sok owocowy 100ml44 kcal | Zupa kalafiorowa z makaronem -10gwłoszczyzna 50g,kalafior 60g mleko 20mlnatka pietruszki 3g83 kcal kcal | Ziemniaki 100gschab 35g duszony w sosie koperkowym 2g, fasolka żółta 50g z masłem 2g, surówka z marchewki 20g, jabłka 20g, jogurtu greckiego 20g, kompot owocowy 40g254 kcal | Ciasto biszkoptowez brzoskwiniamimąka p 20g jajo 0.1 szt, cukier 3g, cukier waniliowy, proszek do pieczenia , brzoskwinie 20g,kisiel z borówkamimąka ziemniaczana 5g, borówki 30g206 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko,jajko |  | Seler,gluten,mleko | mleko | Gluten,jajko |
| środa | Lane kluski (mąka pszenna 12g,jajko 0.2szt) na mleku 180 ml, pieczywo 20g, masło 3gtwarożek 30g truskawkowy10g,(wyrób własny) z plastrami banana10gherbatka miętowa221 kcal | Kiwi 50gjabłko50g58 kcal | Zupa brokułowa 50gz ziemniakami 60g,włoszczyzna 50g natka 3g,olej rzepakowy 3g90 kcal | Kasza jęczmienna 20g, z pulpetami wieprzowymi w sosie paprykowym (filet 35g,cebula 3g,jajko 0.1szt,bułka tarta 2g, papryka czerwona 10g,papryka słodka przyprawa) , mizeria z koperkiem i jogurtem(ogórek świeży 35g, koperek 3g,jogurt 20g,kompot owocowy 40g211 kcal | Twarożek straciatellaser twarogowy 60gjogurt grecki 50gcukier waniliowymiód 3gczekolada gorzka 1g167 kcal |
| alergeny | Jajko, gluten, mleko |  | Seler, mleko | Gluten, mleko, jajko | mleko |
| czwartek | Płatki kukurydziane 12g na mleku 180ml, pieczywo 20g,masło3g, z pastą z zielonego groszku 12g, i pomidora suszonego 2gz dodatkiem czosnku 2g i limonki 1gz plastrami rzodkiewki 9g261 kcal | Mus gruszkowo 50gjabłkowy 70g61 kcal | Botwinka z ziemniakami ,natką pietruszki i jogurtemmarchew 10g, pietruszka 10gseler 5g por 5gboćwina 40g,ziemniaki 60gjogurt 15gnatka 5g,cytryna 2g82 kcal | Ryż 20g z kurczakiem (filet 35g) w warzywach (marchew 30g, pomidory 20g, pietruszka 20g, seler, por 10g, cebula, 3g)sałata lodowa 20g, z pomidorami koktajlowymi 20gi sosem na bazie oliwy z oliwek 3g i cytryny 2gkompot owocowy 40g301 kcal | Koktajl bananowo- morelowybanan 50gmorela 20gmleko180 ml150 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Seler, mleko | Gluten, | Mleko |
| piątek | Płatki żytnie 10gna mleku 180ml,pieczywo 20g, masło3gz pastą jajeczną (jajo 0.2szt,),z awokado 10g,cebulką dymką5g, rzodkiewką 10gherbata270 kcal | Kawałki owocówbrzoskwinia 40gbanan 40gjabłko 30g60 kcal | Zupa krem z białych warzywkalafior 30gpor 20gseler 20gpietruszka 20ggroszek ptysiowy 5g,94 kcal | Ziemniaki 100g, pulpety rybne (ryba 35g, cebula 3g, jajko 0.1szt,bułka tarta 2g,) 6g, surówka z buraczka 30g, jablka 10g, kopru 10g, masła 2gkompot owocowy 40g232 kcal | Deser z kaszy jaglanej i awokadokasza jaglana 30gmiód naturalny 2gawokado 0.3sztmleko 10g196 kcal |
|  |  |  |  |  |  |

Woda mineralna na życzenie dzieci!