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 3g  herbatka owocowa  258 kcal | Marchew 30g  kalarepka 30g  truskawki 50g  35 kcal | Zupa ogórkowa  z ziemniakami  włoszczyzna 50g  ogórek kiszony 40 g, ziemniaki 60g,jogurt naturalny 15g  88 kcal | Makaron kolorowy 20g  potrawka drobiowa(filet z kurczaka 35g)warzywa 15g, 50g, masł0 3 g, seler 20g  jabłko 10g,ananas puszka 10g,jogurt grecki 20g, kompot owocowy 40g  229 kcal | Jabłko 100g pieczone z płatkami migdałów/ , cynamonem 0.5g miodem 9g,  maślanka naturalna 100g  z borówkami 20g  203 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 3g  herbatka  263 kcal | sok owocowy 100ml  44 kcal | Zupa kalafiorowa z makaronem -10g  włoszczyzna 50g,kalafior 60g mleko 20ml  natka pietruszki 3g  83 kcal kcal | Ziemniaki 100g  schab 35g duszony  w sosie koperkowym 2g, fasolka żółta 50g z masłem 2g, surówka z marchewki 20g, jabłka 20g, jogurtu greckiego 20g, kompot owocowy 40g  254 kcal | Ciasto biszkoptowe  z brzoskwiniami  mąka p 20g jajo 0.1 szt, cukier 3g, cukier waniliowy, proszek do pieczenia , brzoskwinie 20g,  kisiel z borówkami  mąka ziemniaczana 5g, borówki 30g  206 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 3g  twarożek 30g truskawkowy10g,  (wyrób własny) z plastrami banana10g  herbatka miętowa  221 kcal | Kiwi 50g  jabłko50g  58 kcal | Zupa brokułowa 50g  z ziemniakami 60g,włoszczyzna 50g natka 3g,  olej rzepakowy 3g  90 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 40g  211 kcal | Twarożek straciatella  ser twarogowy 60g  jogurt grecki 50g  cukier waniliowy  miód 3g  czekolada gorzka 1g  167 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 2g  z dodatkiem czosnku 2g i limonki 1g  z plastrami rzodkiewki 9g  261 kcal | Mus gruszkowo 50g  jabłkowy 70g  61 kcal | Botwinka z ziemniakami ,natką pietruszki i jogurtem  marchew 10g, pietruszka 10g  seler 5g por 5g  boćwina 40g,ziemniaki 60g  jogurt 15g  natka 5g,  cytryna 2g  82 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 2g  kompot owocowy 40g  301 kcal | Koktajl bananowo- morelowy  banan 50g  morela 20g  mleko180 ml  150 kcal |
| alergeny | Gluten, mleko |  | Seler, mleko | Gluten, | Mleko |
| piątek | Płatki żytnie 10g  na mleku 180ml,  pieczywo 20g, masło3g  z pastą jajeczną (jajo 0.2szt,),z awokado 10g,cebulką dymką5g, rzodkiewką 10g  herbata  270 kcal | Kawałki owoców  brzoskwinia 40g  banan 40g  jabłko 30g  60 kcal | Zupa krem z białych warzyw  kalafior 30g  por 20g  seler 20g  pietruszka 20g  groszek 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 2g  kompot owocowy 40g  232 kcal | Deser z kaszy jaglanej i awokado  kasza jaglana 30g  miód naturalny 2g  awokado 0.3szt  mleko 10g  196 kcal |
|  |  |  |  |  |  |

Woda mineralna na życzenie dzieci!