JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek | Płatki kukurydziane 15 g, na mleku 180 g, pieczywo 20g, z pastą z awokado 30 g, jajka 0,25 szt, ze szczypiorkiem 10, herbata owocowa  253 kcal | kiwi 60 g, banan 80 g  49 kcal | zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki 40 g, włoszczyzna 50g, ogórki kiszone 30g, śmietana 10g, masło 2g, natka pietruszki  88 kcal | pierogi z serem 85g, surówka z selera 30g, ananasa 10g, jogurt naturalny 20g, kompot owocowy 40g  310 kcal | budyń z płatków jaglanych 20g, mlek 100ml, kiwi kawałki 20g, daktyle suszone 4g  105 kcal |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler | gluten, mleko | mleko |
| wtorek | Kaszka ryżowa 12g  na mleku 180 ml, pieczywo 20 g  pasta humus z suszonymi pomidorami 20g, ogórek kiszony 20g herbatka owocowa  272 kcal | Marchewka 50g  gruszka 50 g  78 kcal | Zupa z kaszy jęczmiennej  włoszczyzna 50 g  kasza 7g  masło 2g  natka 5g | Ziemniaki 100g, karczek duszony 35g, fasolka szparagowa żółta 20g , surówka z marchewki, jabłka 10g  kompot owocowy 40g  350 kcal | Mus owocowy z brzoskwini, - 30g  maliny 20g  z jogurtem 10 g  104 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler, gluten |  | mleko |
| środa | Kaszka kukurydziana 12 g na mleku 180 ml, pieczywo 20 g z pastą z białej fasoli i szynki 25 g, rzodkiewka 20 g, herbata owocowa  233 kcal | Mleko smakowe 150 ml  60 kcal | Żurek zakwas 20 g z ziemniakami 100 g i jajkiem 0,25 szt.  64 kcal | Łazanki z kapustą i mięsem, makaron 20g, kapusta 20g, mięso 35 g, olej 5g, surówka z jabłka 20 g i marchewki 40g, z rodzynkami 5g, kompot owocowy 40g  254 kcal | Babka z kaszy manny, kiwi100g,  mleko 100ml, kasza 20g, miód 5g  140 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | Mleko | Jjajo | Gluten | Mleko, gluten |
| Czwartek | Płatki owsiane 12g  na mleku 180ml, pieczywo 20g  z serkiem ziarnistym 20g  rzodkiewka 20g  herbatka owocowa  257 kcal | Marchewka 50g  jabłko 50g  brzoskwinie 50g  72 kcal | Tarte ciasto na rosole  włoszczyzna 50g  zacierka 12g  masło5g  natka pietruszki  92 kcal | Ziemniaki 100g filecik z indyka 35g( pieczony)  brokuł 30g  surówka z kapusty pekińskiej, 30 g papryki 5g, jabłka 10g marchewki 10g z oliwa  z oliwek 5g  kompot owocowy 40g  288 kcal | Koktajl morelowo- 20g-bananowy 50g  na kefirze 150ml  143 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler,gluten |  | mleko |
| Piątek | Płatki jaglane 15g na mleku 180 ml pieczywo 20g z  masło 3g  serkiem mozarella 8g  rzodkiewka 12g  herbatka  217 kcal | Deserek  mleczny  z gruszką 20g  i jogurtem 120g  97 kcal | Zupa kalafiorowa  z kaszą jaglaną  włoszczyzna 50g  kalafior 60g  kasza 10g  natka pietruszki 3g  68 kcal | Ziemniaki 100g pulpeciki  rybne (ryba 35g) jajko 0.1szt,bułka tarta 2g, sałatka z buraczków i jabłka  3g,oliwa 5g kompot owocowy 40g  297 kcal | Ciasto biszkoptowe  mąka p 13g, jajko 0.2szt, cukier 10g, mąka ziemniaczana 5g, cukier waniliowy, proszek do pieczenia z (owocami)-30g  mleko smakowe 150ml  163 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | mleko | Seler,mleko | Ryba,jajko,gluten | Gluten,mleko,jako |

Woda mineralna na życzenie dzieci!