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 owocowa253 kcal | kiwi 60 g, banan 80 g49 kcal | zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki 40 g, włoszczyzna 50g, ogórki kiszone 30g, śmietana 10g, masło 2g, natka pietruszki88 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 4g105 kcal |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler | gluten, mleko | mleko |
| wtorek | Kaszka ryżowa 12gna mleku 180 ml, pieczywo 20 g pasta humus z suszonymi pomidorami 20g, ogórek kiszony 20g herbatka owocowa272 kcal | Marchewka 50g gruszka 50 g78 kcal | Zupa z kaszy jęczmiennejwłoszczyzna 50 gkasza 7gmasło 2gnatka 5g | Ziemniaki 100g, karczek duszony 35g, fasolka szparagowa żółta 20g , surówka z marchewki, jabłka 10gkompot owocowy 40g350 kcal | Mus owocowy z brzoskwini, - 30gmaliny 20gz jogurtem 10 g104 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 owocowa233 kcal | Mleko smakowe 150 ml60 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 40g254 kcal | Babka z kaszy manny, kiwi100g,mleko 100ml, kasza 20g, miód 5g140 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | Mleko | Jjajo | Gluten | Mleko, gluten |
| Czwartek | Płatki owsiane 12gna mleku 180ml, pieczywo 20gz serkiem ziarnistym 20grzodkiewka 20gherbatka owocowa257 kcal | Marchewka 50gjabłko 50gbrzoskwinie 50g72 kcal | Tarte ciasto na rosolewłoszczyzna 50gzacierka 12gmasło5gnatka pietruszki 92 kcal | Ziemniaki 100g filecik z indyka 35g( pieczony) brokuł 30gsurówka z kapusty pekińskiej, 30 g papryki 5g, jabłka 10g marchewki 10g z oliwa z oliwek 5gkompot owocowy 40g288 kcal | Koktajl morelowo- 20g-bananowy 50gna kefirze 150ml143 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler,gluten |  | mleko |
| Piątek | Płatki jaglane 15g na mleku 180 ml pieczywo 20g z masło 3gserkiem mozarella 8grzodkiewka 12gherbatka217 kcal | Deserekmlecznyz gruszką 20gi jogurtem 120g97 kcal | Zupa kalafiorowaz kaszą jaglanąwłoszczyzna 50gkalafior 60gkasza 10gnatka pietruszki 3g68 kcal | Ziemniaki 100g pulpeciki rybne (ryba 35g) jajko 0.1szt,bułka tarta 2g, sałatka z buraczków i jabłka  3g,oliwa 5g kompot owocowy 40g297 kcal | Ciasto biszkoptowemąka p 13g, jajko 0.2szt, cukier 10g, mąka ziemniaczana 5g, cukier waniliowy, proszek do pieczenia z (owocami)-30gmleko smakowe 150ml163 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | mleko | Seler,mleko | Ryba,jajko,gluten | Gluten,mleko,jako |

Woda mineralna na życzenie dzieci!