JADŁOSPIS 25.01-29.01

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek  25.01 | Płatki kukurydziane 15 g, na mleku 180 g, pieczywo 20g, pasta z białej fasoli 30 g i jajka 0,1 szt, ze szczypiorkiem, herbata owocowa  253 kcal | jabłko 50 g,  ananas 50 g  49 kcal | Zupa krem z pora z grzankami  por 40g  pieczywo 20g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  masło 5g  88 kcal | Makaron 40g, filecik drobiowy 35g w sosie śmietanowo-koperkowym 20g, surówka z jabłka 20g i marchwi 20g  Kompot owocowy 40g  310 kcal | Ciasto jogurtowe 50g  143 kcal |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler | gluten, mleko | Mleko |
| wtorek  26.01 | Kaszka manna 12g  na mleku 180 ml, pieczywo 20 g  pasta z sera twarogowego 20g i szczypiorka 5g , pomidor 20g herbatka owocowa  272 kcal | jabłko 50g  brzoskwinia  50 g  78 kcal | Zupa brokułowa z makaronem  brokuł 60 g  makaron 15g  natka pietruszki 5g  masło 2g  92 kcal | Ziemniaki 100g, sznycelki wieprzowe 35g ( bułka tarta 5g, jajko 0,1 szt., pieczywo 5g) surówka z kapusty kiszonej 15g, marchewki 5 g, jabłka 5g  komot owocowy 40g  350 kcal | Koktajl z banana30g i  malin 20g na kefirze/ maślance 120 g  104 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler, gluten |  | Mleko |
| środa  27.01 | Płatki ryżowe 12 g na mleku 180 ml, pieczywo 20 szynka drobiowa 25g, rzodkiewka 20 g, herbata owocowa  233 kcal | Mleko smakowe 120 ml  biszkopty 20g  60 kcal | Żurek zakwas 20 g z ziemniakami 100 g i jajkiem 0,25 szt.  64 kcal | Racuchy z jabłkami 100g na jogurcie naturalnym ( mąka pszenna 40g, cukier puder 2g, jogurt naturalny 20g, jabłka 20g, jajko 0,1 szt)  229 kcal | Galaretka owocowa 100g  Chrupki kukurydziane 20g  140 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | Mleko | Jjajo | Gluten | Mleko, gluten |
| Czwartek  28.01 | Płatki owsiane 12g  na mleku 180ml, pieczywo 20g  z pasztetem 20g,  ogórek kiszony 20g  herbatka owocowa  257 kcal | Banan 50g  Jabłko50g  72 kcal | Zupa grysikowa  włoszczyzna 50g  kasza manna 12g  natka pietruszki 5g  92 kcal | Ryż 20g potrawka z indyka 35g, warzywa 35g, surówka z buraczka czerwonego 20g i jabłka 5g  kompot owocowy 40g  288 kcal | Chałka 20g z masłem 5g  Kakao 120 ml  105 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler,gluten |  | Mleko, gluten |
| Piątek  29.01 | Kluski 15g na mleku 180 ml pieczywo 20g, pasta z jajka 0,2 szt,  szczypiorka/ pietruszki 5g pomidora 20g  herbatka owocowa  217 kcal | Torcik urodzinowy  Sok jabłkowy  97 kcal | Zupa pomidorowa z ryżem  włoszczyzna 50g  ryż 12 g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  włoszczyzna 50g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  68 kcal | Ziemniaki 100g , duszona ryba 35g w jarzynach 35g, surówka z ogórka kiszonego 20g  Kompot owocowy 40g  297 kcal | marchew 40g  jabłko 40g  banan 50g  163 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten,jajo | Gluten,laktoza,jajo | Seler,laktoza, gluten | Ryba,,gluten |  |

**Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki**

Woda mineralna na życzenie dzieci