JADŁOSPIS 25.01-29.01

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek25.01 | Płatki kukurydziane 15 g, na mleku 180 g, pieczywo 20g, pasta z białej fasoli 30 g i jajka 0,1 szt, ze szczypiorkiem, herbata owocowa253 kcal | jabłko 50 g, ananas 50 g49 kcal | Zupa krem z pora z grzankamipor 40gpieczywo 20g śmietana 10gnatka pietruszki 5gmasło 5g88 kcal | Makaron 40g, filecik drobiowy 35g w sosie śmietanowo-koperkowym 20g, surówka z jabłka 20g i marchwi 20gKompot owocowy 40g310 kcal | Ciasto jogurtowe 50g143 kcal |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler | gluten, mleko | Mleko |
| wtorek26.01 | Kaszka manna 12gna mleku 180 ml, pieczywo 20 g pasta z sera twarogowego 20g i szczypiorka 5g , pomidor 20g herbatka owocowa272 kcal | jabłko 50g brzoskwinia 50 g78 kcal | Zupa brokułowa z makaronembrokuł 60 gmakaron 15gnatka pietruszki 5gmasło 2g92 kcal | Ziemniaki 100g, sznycelki wieprzowe 35g ( bułka tarta 5g, jajko 0,1 szt., pieczywo 5g) surówka z kapusty kiszonej 15g, marchewki 5 g, jabłka 5gkomot owocowy 40g350 kcal | Koktajl z banana30g imalin 20g na kefirze/ maślance 120 g104 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler, gluten |  | Mleko |
| środa27.01 | Płatki ryżowe 12 g na mleku 180 ml, pieczywo 20 szynka drobiowa 25g, rzodkiewka 20 g, herbata owocowa233 kcal | Mleko smakowe 120 mlbiszkopty 20g60 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 100gChrupki kukurydziane 20g140 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten | Mleko | Jjajo | Gluten | Mleko, gluten |
| Czwartek28.01 | Płatki owsiane 12gna mleku 180ml, pieczywo 20gz pasztetem 20g,ogórek kiszony 20gherbatka owocowa257 kcal | Banan 50gJabłko50g72 kcal | Zupa grysikowawłoszczyzna 50gkasza manna 12gnatka pietruszki 5g92 kcal | Ryż 20g potrawka z indyka 35g, warzywa 35g, surówka z buraczka czerwonego 20g i jabłka 5gkompot owocowy 40g288 kcal | Chałka 20g z masłem 5gKakao 120 ml105 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten |  | Seler,gluten |  | Mleko, gluten |
| Piątek29.01 | Kluski 15g na mleku 180 ml pieczywo 20g, pasta z jajka 0,2 szt, szczypiorka/ pietruszki 5g pomidora 20gherbatka owocowa217 kcal | Torcik urodzinowySok jabłkowy97 kcal | Zupa pomidorowa z ryżemwłoszczyzna 50gryż 12 gśmietana 10gnatka pietruszki 5gwłoszczyzna 50gśmietana 10gnatka pietruszki 5g68 kcal | Ziemniaki 100g , duszona ryba 35g w jarzynach 35g, surówka z ogórka kiszonego 20gKompot owocowy 40g297 kcal | marchew 40gjabłko 40gbanan 50g163 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