



Jadłospis

Poniedziałek 29.12

Śniadanie: Chleb kukurydziany-60g, masło 5g (śmietanka),

Ser żółty-20g (mleko), ogórek i papryka 40g, herbata /woda 200ml

II Śniadanie: Zupa dyniowa z kaszą kus kus i ziemniakami 250ml, banan

(oliwa z oliwek 5g, woszczyna (seler)-10g, dynia-50g, ziemniaki-50g, kasza kus kus 10g (pszenica), śmietana 30% 5g, pieprz, pietruszka sól o obniżonej zawartości sodu),

Obiad: Gołąbki w sosie pomidorowym 100g (fopatka mielona-50g, pietruszka nać, sól, pieprz, kapusta biała 30g, ryż 20g, passata pomidorowa 10g, przecier pomidorowy 10g), ziemniaczki 50g,

lemoniada/woda – 200ml (woda 190, cytryna 10g,)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER,

Wtorek 30.12

I Śniadanie: Bagietka pszenna 60g (mąka pszenna), masło 5g (śmietanka), dżem niskosłodzony 26g

Kawa inka/woda 200ml (mleko 180ml, kawa inka 2g, jęczmień), papryka do chrupania 40g

II Śniadanie: Zupa pomidorowa z makaronem 250ml,

(oliwa z oliwek 5g, marchewka 20g, seler-10g, por-10g, pietruszka 10g, natka pietruszki -5g, makaron piombi (pszenica) -30g, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, cebulka, pulpa pomidorowa 10g, przecier pomidorowy 5g)

mus owocowo-warzywny 100g, chrupki kukurydziane 15g

Obiad: Spaghetti z wołowiną w sosie pomidorowym 250g

(makaron świderki 40g (mąka z pszenicy durum), wołowina mielona 30g, świeża pietruszka, sól, pieprz, pulpa pomidorowa-15g, przecier pomidorowy-5g, pomidory suszone z bazylią i czosnkiem suszone), kompot truskawkowy/woda 200ml

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JĘCZMIEN

Środa 31.12

I Śniadanie: Bagietka graham 60g (mąka graham), masło 5g (śmietanka), jajecznicza 60g (jajko 60g, olej 3g),

herbata malinowa/woda 200ml, ogórek, pomidor-40g

II Śniadanie: Zupa wiejska z zacierką 250ml,

(oliwa z oliwek 5g, marchewka, seler, pietruszka-50g, por-60g, ziemniaki 50g

śmietana 30%-3g, zacierka jajeczna (jajko, mąka pszenna) 5g, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, sól o obniżonej zawartości sodu),

talerz owoców 60g (melon, kiwi, pomarańcza)

Obiad: Kapusta na słodko z indykiem 250g (kapusta biała 40g, kapusta kiszona 10g, marchewka 20g, przecier pomidorowy 5g, pulpa pomidorowa 5g, indyk filet 20g, ziemniaczki-50g, kompot owoce leśne/ woda 200ml (borówka, malina, truskawka)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO

Czwartek 02.01

I Śniadanie: Chleb z hartu 60g (mąka pszenna), pasta z soczewicy z pomidorami 16g

talerz warzyw 30g (ogórek, papryka mix kolorów),

herbatka z cytryną i miodem /woda 200ml (herbata, miód, cytryna, woda)

II Śniadanie: Zupa z kalafiorowa 250g,

(oliwa z oliwek 5g, marchewka, seler, pietruszka, por-50g, kalafior-50g, ziemniaki 50g

śmietana 30%-3g, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, sól o obniżonej zawartości sodu),

Obiad: Racuchy z jabłkami 120g (mąka pszenna (pszenica), woda, mleko, jajko, cukier z wanilią, jabłko, olej)

woda z pomarańczą/woda 200ml

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO

**Dzieci z dietami eliminacyjnymi otrzymują posiłki wg zaleceń lekarza, na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Wszystkie dzieci otrzymują na żądanie wodę do picia w nieograniczonych ilościach.*

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych*

**Wszystkie potrawy przygotowywane są w piecach konwekcyjnych, bez tłuszczu i oleju.*



Jadłospis

Poniedziałek 22.12

Śniadanie: Grahamka 60g (graham) masło 7g (mleko),

Jajecznica 60g (jajko 60g, olej 3g), talerz warzyw 30g (ogórek, papryka mix kolorów),
herbatka z cytryną i miodem /woda 200ml (herbata, miód, cytryna, woda)

II Śniadanie: Zupa jarzynowa 250g

(oliwa z oliwek) brokuł, kalafior, marchewka 50g, makaron 30g (pszenica), śmietanka 30% (mleko),
zioła i przyprawy, koperek, pietruszka) banan

Obiad Kotlecik mielony 50g (łopatka mielona 40g, świeża pietruszka, jajko 10g, bułka tarta (pszenica) sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz), buraczki tarte-60g, ziemniaczki z koperkiem-50g,
Woda z cytryną/woda – 200ml

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO,

Wtorek 23.12

I Śniadanie: Chleb kukurydziany 60g (mąka kukurydziana), masło 7g (śmietanka),

pasztet drobiowy wypiekany 26g filet z kurczaka, soczewica, pietruszka, marchewka, seler, jajka, bułka (mąka pszenna), talerz warzyw 40g (ogórek, pomidor),

kakao naturalne/woda 200g (mleko-180g, kakao naturalne 1g, cukier 2g)

II Śniadanie: Zupa owocowa z makaronem 250ml

(maliny 30g, borówki-30g, jabłka 30g, gruszki 30g, truskawka 30g, mąka ziemniaczana-1g)
makaron (mąka z pszenicy durum)-20g), melon 50g

Obiad: Pomarańczowy gulasz z indyka z pietruszką 200g

(marchewka 20g, papryka czerwona-20g, dynia 20g, papryka słodka, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, indyk 50g, curry, pietruszka), kopytka 50g (jajko 10g, ziemniaki 35g, mąka pszenna 5g),

Woda z pomarańczą/ woda 200ml

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO,

**Dzieci z dietami eliminacyjnymi otrzymują posiłki wg zaleceń lekarza, na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Wszystkie dzieci otrzymują na żądanie wodę do picia w nieograniczonych ilościach.*

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych*

**Wszystkie potrawy przygotowywane są w piecach konwekcyjnych, beztłuszczowo i lekkostrawnie.*