

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	
16.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i wieloziarniste (pszenica, żyto) 30g z masłem (mleko) 5g • kiełbasa szynkowa 30g • kalarepa 25g, sałata lodowa 10g • kakao (mleko) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko) 250ml • zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i parmezanem (pszenica, wieprzowina, pomidory) 220g, keczup • ogórek 50g • kompot z aronii 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • pudding jaglany z sosem truskawkowym (proso, mleko) 100g/50ml • herbata rooibos 150ml
Godz.10.30	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 1/2szt • napar z melisy 150 ml 		
17.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • makaron gwiazdki (pszenica) na mleku 200ml • pieczywo kukurydziane z masłem (mleko) 30g • twarożek z papryką (mleko) 20g, miód • pomidor 25g, szczypior 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • kapuśniak na kurczaku z zieloną pietruszką (seler) 250ml • ziemniaki z koperkiem 130g • kotlet mielony wieprzowy (pszenica, jajko) 1szt • buraczki z jabłkiem i oliwą 80g • kompot z truskawek 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffiny” Leśny Mech” z bitą śmietaną i brzoskwinią (pszenica, mleko, szpinak) 1 kawałek-własny wyrób • woda z cytryną 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • melon 100g • herbata z owoców leśnych 150 ml 		
18.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i graham z masłem (pszenica, mleko) 60g /5g • filet z indyka pieczony-własny wyrób 35g • ogórek 20g, rzodkiewka 5g, sałata rukola 5g • kawa inka (jęczmień, mleko) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • żurek z jajkiem, kiełbasą i ziemniakami (żyto, mleko) 250ml • ryż zapiekany z jabłkami i polewą jagodową (mleko, cynamon) 220g/50ml • kompot z wiśni 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • kisiel wiśniowy 150ml • biszkopty bezcukrowe (pszenica, jajko) 10g • żurawina, pestki dyni 10g
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • banan 1/2szt • napar z kopru włoskiego 150 ml 		
19.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i fitness z masłem (pszenica, żyto, mleko) 60g/5g • pasta z zielonego groszku (olej, jajko) 20g, miód • papryka 25g, kiełki rzodkiewki 5g • kakao na mleku 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, mleko) 250ml • kasza bulgur (pszenica) na sypko 130g • gulasz z szynki wieprzowej 110g • marchewka z jabłkiem i oliwą 80g • kompot z czarnej porzeczki 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • bułka drożdżowa z serem białym/dżemem (pszenica, mleko, jajko) 1 kawałek • sok jabłkowy 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • kiwi ½ szt. • herbata wiśniowa 150ml 		
20.05.2022	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i orkiszowe (pszenica, żyto) 60g z masłem (mleko) 5g • mozzarella w kulce (mleko) 20g, • dżem z czarnych jagód 5g • pomidor 20g, sałata roszponka 5g, • kawa inka na mleku 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (seler, mleko) 250ml • ziemniaki puree (mleko) 130g • miruna w panierce z sezamem (pszenica, jajko) 70g • surówka colesław (kapusta pekińska, marchew, cebula, jabłko, kukurydza, olej, jajko) 80g • kompot ze śliwek 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • ciastko owsiane (pszenica, mleko, żurawina) 1szt • sok pomarańczowy 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 1/2szt • napar z mięty 150ml 		

Alergeny zaznaczone są pogrubioną trzcionką.

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

W kuchni używa się: **zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.**

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

O godz. 10:30 podawane są herbatki owocowe, soki i owoce.

