

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
25.10.2021 ŚWIATOWY DZIEŃ MAKARONU	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i wieloziarniste (pszenica, żyto) 60 g z masłem 5g • kiełbasa krakowska sucha wieprzowa 35g • ogórek 25g, rzodkiewka • kakao na mleku 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko) 250ml • zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i mięsem (pszenica, mleko)(wieprzowina) 220g, keczup • kalarepa 50g • kompot z wiśni 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • ślimaczki z serem/dżemem (pszenica, mleko, jajko) 2szt • lemoniada cytrynowa z miodem 150ml
Godz.10.30	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 1/2szt • napar z pokrzywy 150 ml 		
26.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane na mleku na mleku 200ml • pieczywo mieszane i słonecznikowe (pszenica, żyto) 30g z masłem (mleko) 3g • ser salami (mleko) 20g • pomidor malinowy 25g 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa z soczewicą i ziemniakami (seler, pszenica) 250ml • kaszotto (jęczmień)(indyk) z brokułem i marchewką mini 220g • ogórek kiszony 50g • kompot z truskawek 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • smoothie pomarańczowe z melonem i chia 150ml • biszkopty bezcukrowe (pszenica, jajko) 10g
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • banan 1/2szt • herbata czarna z cytryną 150 ml 		
27.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane (pszenica, żyto) i graham (pszenica) 60g z masłem 5g • schab pieczony 35g • ogórek kiszony 20g • kawa inka (jęczmień) na mleku 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa szczawiowa z jajkiem (seler) 250ml • pampuchy drożdżowe z polewą jagodową (pszenica, mleko, jajko) 2szt • kompot mieszany (truskawka, porzeczka, agrest) 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • grzanka z serem (pszenica, mleko) 2szt • kalarepa 40g • sok porzeczkowy 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • gruszka 100g • napar z kopru włoskiego 150 ml 		
28.10.2021	<ul style="list-style-type: none"> • zacierki na mleku (pszenica, jajko) 200ml • pieczywo mieszane i fitness (pszenica, żyto)60g z masłem • serek waniliowy (mleko) – własny wyrób 20g • marchewka do chrupania 25g 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa porowa z ziemniakami (seler, mleko) 250ml • kasza bulgur (pszenica) 130g • gulasz wołowy 110g • bukiet warzyw na parze (brokuł, kalafior, marchewka, fasolka szparagowa) 80g • kompot z czarnej porzeczki 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • kisiel wiśniowy z jabłkiem 100g • wafel ryżowy 1szt • napar z rumianku 150ml
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • winogrona 100g • herbata truskawkowa 150 ml 		
29.10.2021 ŚWIĘTO DYNI	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo mieszane i orkiszowe (pszenica, żyto) 30g z masłem (mleko) 5g • pasta z zielonego groszku 35g • pomidor malinowy 25g, • kakao na mleku 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa krem z dyni (seler, mleko) 250ml , pestki dyni 250ml • ziemniaki z koperkiem 130g • miruna saute z pieprzem cytrynowym 60g • marchewka z jabłkiem i oliwą 80g • kompot z aronii 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt truskawkowy (mleko)150ml • chrupki kukurydziane kręcone 2szt
Godz. 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • śliwka 1szt • napar z lipy 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.

