



	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczerek
PONIEDZIAŁEK	<u>KANAPKI Z WĘDLINĄ I ŻÓŁTYM SEREM:</u> Pieczywo graham wieloziarnisty (50g), polędwica sopocka (20g), ser żółty (20g); warzywko: sałata , ogórek zielony (20g), papryka czerwona (20g),masło 82 %(2g),porcja owocowa. <u>HERBATA Z CYTRYNĄ:</u> Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) <u>KAWA ZBOŻOWA:</u> Mleko 2% (100g), kawa zbożowa (3g).	<u>CZERWONA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI:</u> Włoszczyzna : seler (10g), marchew(20g), por (10g), pietruszka(10g), burak czerwony(80g), ziemniaki(150g), śmietana 18% (10g), zakwas buraczany,przyprawy do smaku. <u>MAKARON ZE SZPINAKIEM I SERKIEM MASCARPONE:</u> Makaron pełnoziarnisty (70g suchy), szpinak (100g), serek mascarpone(50g),prażone płatki migdał,przyprawy do smaku.. <u>Kompot</u>	<i>Owoc</i>
ALERGENY	<u>gluten,białko mleka krowiego,jajko</u>	<u>seler,gluten,białko mleka krowiego,migdał</u>	
WTOREK	<u>JAJECZNICA ZE SZCZUPIORKIEM</u> Pieczywo:graham wieloziarnisty (50g) ,jajko (60g),szczypiorek krojone warzywa :ogórek zielony (10g), pomidor (10g), rzodkiewka (10g),ogórek kiszony (20g),masło 82 % (2g),porcja owocowa.. <u>HERBATA OWOCOWA:</u> Napar z owocowej herbaty, miód. (do smaku) <u>KAWA ZBOŻOWA:</u> Mleko 2% (100g), kawa zbożowa (3g).	<u>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI:</u> Włoszczyzna : seler (10g), marchew (20g), por (10g), pietruszka (10g),wywar mięsny, kalafior (80g), śmietana 18% (10g), natka pietruszki (do smaku), ziemniaki (150g),przyprawy do smaku. <u>FILECIKI Z KURCZAKA-GYROS, RYŻ,MIZERIA</u> Duszona pierś kurczaka (130g), ryż (60g suchy), ogórek szklarniowy (100g), jogurt naturalny (50g), olej (10g). <u>Woda z cytryną i pomarańczą</u>	<i>Chrupki kukurydziane</i>
ALERGENY	<u>gluten,białko mleka krowiego,</u>	<u>seler</u>	
ŚRODA	<u>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM LITERKI, ROGAL Z MASŁEM:</u> Mleko 2% (150g), makaron minionki(30g), rogal	<u>ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM:</u> Wywar mięsny, włoszczyzna : seler (10g), marchew (20g), pietruszka (10g), por(10g) ,koper (50g), ryż (20g suchy), śmietana	<i>Mus jogurtowo-truskawkowy</i>

	maślany (50g) , masło 82 % (2g), porcja owocowa. <u>HERBATA Z CYTRYNA:</u> Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) <u>KAWA ZBOŻOWA:</u> Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	18%(5g),przypraw do smaku. <u>RYBA Z PIECA, ZIEMNIAKI, FASOLKA SZPARAGOWA Z SEZAMEM:</u> Ryba miruna (130g), ziemniaki (300g),fasolka szparagowa (150g) pietruszka, koper,sezam i przyprawy do smaku. <u>Woda z cytryną i pomarańczą</u>	
ALERGENY	<u>gluten,białko mleka krowiego,</u>	<u>seler,gluten,ryba,sezam</u>	
CZWARTEK	<u>PASTA „JAJOKADO”</u> Pieczyno graham wielozziarnisty (50g), avokado (30g),jajko(50g), warzywo : pomidor (20g), kiełki rzodkiewki do smaku, papryka czerwona (10g),ogórek zielonu(10g),ogórek kiszony(10g), rzodkiewka (10g), masło 82%(2g), porcja owocowa. <u>HERBATA Z CYTRYNA:</u> Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) <u>KAKAO:</u> Mleko 2% (100g), kakao (3g).	<u>KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY:</u> Włoszczyzna : seler (10g), marchew(20g), por (10g), pietruszka(10g),kiełbasa śląska (30g),kapusta biała(60g) ziemniaki (150g),natka pietruszki,koper, przyprawy do smaku. <u>KOTLET MIELONY, ZIEMNIAKI, CZERWONE BURAKI:</u> Mielone mięso wieprzowe(130g), olej (20g), bułka <i>pszenna</i> (2g) bułka tarta(2g), jajko(20g), ziemniaki (300g), buraki. (100g) ,przyprawy do smaku. <u>Woda z cytryną i pomarańczą</u>	<i>Owoc - kiwi</i>
ALERGENY	<u>gluten,białko mleka krowiego,jajko,ryba</u>	<u>seler,gluten,jajko</u>	
PIĄTEK	<u>KIEŁBASKI NA CIEPŁO:</u> Kiełbaska (50g), pieczywo graham wielozziarnisty(50g), krojone warzywa : ogórek zielony (10g), pomidor (10g), papryka (10g), rzodkiewka(10g) ,ogórek kiszony(20g), sałata,kechup do smaku, masło 82 %(2g). <u>HERBATA OWOCOWA:</u> Napar z herbaty ,miód(do smaku) <u>KAWA ZBOŻOWA:</u>	<u>ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM:</u> Włoszczyzna: seler (10g), por (10g), marchew (20g), pietruszka (10g), wywar mięsny, pieczarki (60g), makaron pełnoziarnisty (30g suchy), natka pietruszki (do smaku), śmietana 18%(5g). <u>POTRAWKA WARZYWNA Z SOCZEWICĄ I RYŻEM :</u> Fasola czerwona (30g),soczewica (40g),kukurydza (20g),papryka czerwona (40g),cebula i czosnek(10g), pomidory (50g),koncentrat pomidorowy (10g),przyprawy do smaku,ryż (40g suchy). <u>Kompot</u>	<i>Mleczko smakowe</i>

	Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).		
ALERGENY	<u>gluten, białko mleka krowiego</u>	<u>seler, gluten</u>	

WARZYWA, ZIEMNIAKI I OWOCE PRZED OBRÓBKĄ WSTĘPNĄ

Smacznego!!!

Dzieci mają dostęp do wody z cytryną, pomarańczą i miętą przez cały dzień.

Dzieci przedszkolne codziennie otrzymują przekąski owocowe lub warzywne do obiadu.

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie związanych z dostępnością używanych produktów.

NASZE DANIA MOGĄ, BĄDŹ ZAWIERAJĄ NASTĘPUJĄCE ALERGENY WRAZ Z ICH POCHODNYMI:

gluten, jaja, ryby, soja, mleko, orzechy, migdał, sezam, kokos, seler, gorczyca.