






JADŁOSPIS

| Data | Śniadanie 8:30 | Obiad 12:00 | Podwieczorek 14:30 |
|--|---|---|--|
| <p>20.01.2025</p> <p>Poniedziałek</p>  | <p>Zupa mleczna, pieczywo pszenno-żytnie, wędlina drobiowa, sałata, masło, rzodkiewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mleko • Płatki kukurydziane • chleb pszenno-żytni/mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól/ • filet maślany • sałata • rzodkiewka • masło ekstra (z mleka) <p>Herbata /owocowa, cukier/</p> <p>Owoce/warzywa: 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko <p>378 kcal</p> | <p>Zupa: ziemniaczana :</p> <ul style="list-style-type: none"> • marchew, pietruszka, woda, seler, por, cebula • ziemniaki • koncentrat pomidorowy • przyprawy • liście pietruszki, ziele angielskie, pieprz czarny, liście laurowe, lubczyk suszony • mąka kukurydziana • śmietana 18% (z mleka) <p>Naleśniki z serem i powidłami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąka pszenna • ser twarogowy półtłusty (z mleka) • jajka kurze całe • jogurt naturalny (z mleka) • olej • powidła śliwkowe <p>Kompot z owoców mieszanych</p> <p>407cal</p> | <p>Chleb mieszany, pasta jajeczna, sałata, rzodkiewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenno-żytni /mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól/ • jajko kurze gotowane/jogurt naturalny (z mleka), cebula • masło ekstra (z mleka) • sałata • rzodkiewka • ketchup <p>Herbata /owocowa ,cukier/</p> <p>137 kcal</p> |
| <p>21.01.2025</p> <p>Wtorek</p>  | <p>Kawa zbożowa , pieczywo pszenno-żytnie, wędlina drobiowa, serek naturalny, sałata, papryka, masło:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko • kawa zbożowa (jęczmień , żyto) • Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) • Serek naturalny (z mleka) • Filet maślany • papryka • sałata • masło ekstra (z mleka) <p>Herbata mięta z jabłkiem/cukier</p> <p>Owoce/warzywa: 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • banan <p>299kcal</p> | <p>Zupa: żurek z ziemniakami na wywarze mięsnym z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marchew, pietruszka, woda, seler, por, cebula, czosnek, pietruszka liście, ziele angielski • żurek śląski /mąka żytnia, sól, czosnek • ziemniaki • liście kopru • śmietana 18% (z mleka) <p>Makaron, mus jabłkowy, jogurt naturalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jabłko prażone • cynamon • makaron (mąka makaronowa pszenna, jaja) • jogurt naturalny (z mleka) <p>Lemoniada cytrynowa</p> <p>409kcal</p> | <p>Chrupiący serek truskawkowy</p> <ul style="list-style-type: none"> • serek naturalny (z mleka) • truskawki • płatki kukurydziane <p>Herbata mięta z jabłkiem /cukier</p> <p>210kcal</p> |
| <p>22.01.2025</p> <p>Środa</p>  | <p>Kawa zbożowa, pieczywo żytnie, pieczywo pszenno-żytnie, bułka sznytka, wędlina z indyka, ser żółty, sałata, pomidorki koktajlowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko • kawa zbożowa (jęczmień, żyto) • chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże sól) • bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, sól, drożdże, olej rzepakowy, cukier • pieczeń z indyka • ser żółty (z mleka) • pomidorki koktajlowe • sałata | <p>Zupa: pomidorowa z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marchew, pietruszka, woda, seler, por, cebula, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe • koncentrat pomidorowy • makaron (mąka makaronowa, pszenna, jaja) • liście pietruszki • śmietana 18% (z mleka) <p>Mięso wieprzowe w sosie, surówka z sałaty lodowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki • mięso wieprzowe • Przyprawy cebula • Olej rzepakowy • Mąka kukurydziana • Sałata lodowa /papryka , | <p>Ciasto drożdżowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mleko • Mąka pszenna • Masło ekstra (z mleka) • Jajko kurze całe • Drożdże • Cukier • rodzynki <p>Herbata, cytryna /cukier/</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • masło ekstra (z mleka) Herbata, cytryna/cukier/ <p>Owoce/warzywa: 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • mandarynki 346kcal | ogórek , cebula, olej/ Kompot z owoców mieszanych | 429kcal | 139kcal |
| 23.01.2025 Czwartek  | Mleko z miodem, pieczywo pszenno-żytnie, wędlina z indyka, masło, rukola, ogórek: <ul style="list-style-type: none"> • Mleko, miód • chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) • pieczeń z indyka • masło ekstra (z mleka) • rukola • ogórek Herbata owocowa /cukier/ <p>Owoce/warzywa 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • gruszka 358kcal | Zupa: krem z dynii z grzankami: <ul style="list-style-type: none"> • marchew, pietruszka, woda seler, por, cebula, liście laurowe, lubczyk suszony, ziele angielskie, pieprz czarny • ziemniaki • dynia mrożona • grzanki (mąka pszenna, sól, drożdże, woda) • masło ekstra (z mleka) • śmietana 18% (z mleka) • pestki dynii • liście pietruszki Pierogi z mięsem, surówka z kapusty białej <ul style="list-style-type: none"> • mięso gotowane • mąka pszenna • olej rzepakowy • jajko kurze całe • surówka /kapusta biała, papryka, cebula, ogórek kiszony, jogurt naturalny (z mleka) Kompot z owoców mieszanych 438kcal | Weka na ciepło, sałata, ketchup <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenno-żytni/ mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże , sól • ser żółty (z mleka) • sałata • ketchup Herbata owocowa/cukier/ | 128kcal |
| 24.01.2025 Piątek  | Zupa mleczna, pieczywo pszenno-żytnie, serek na słodko, płatki, migdały, masło: <ul style="list-style-type: none"> • mleko • płatki kukurydziane • chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) • serek naturalny (z mleka) • masło ekstra (z mleka) • migdały Herbata mięta -jabłko/cukier/ <p>Owoce/warzywa 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • jabłko 397 kcal | Zupa: krupnik z ziemniakami: <ul style="list-style-type: none"> • marchew, pietruszka, woda seler, por, cebula • liście pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek suszony • kasza jęczmienna • ziemniaki • śmietana 18% (z mleka) • liście pietruszki Ziemniaki z koperkiem , kotlet rybny, surówka z kapusty kiszonej: <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki • filet z miruny • jajko kurze całe • bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże , sól) • masło ekstra (z mleka) • liście pietruszki • kapusta kiszona/ ogórek kiszony, cebula, cytryna, olej) Kompot owoców mieszanych 389kcal | Jogurt owocowy <ul style="list-style-type: none"> • maślanka naturalna (z mleka) • jogurt naturalny (z mleka) • miód • banan • ciasteczka owsiane Herbata mięta -jabłko /cukier/ | 128 kcal |

*W jadłospisie zaznaczono pogrubioną czcionką alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady /UE/ 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. Rozporządzenie jest na stronie i tablicy ogłoszeń. Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie.

Woda mineralna dostępna o każdej porze dnia na życzenie dziecka.

Smacznego

**Średnia wazona na czas pobytu dziecka wynosi ok. 915kcal