

**Jadłospis 23.01.2023 – 03.02.2023**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<p><b>Poniedziałek</b> <b>23.01.2023</b></p> <p><b>Kcal 1065</b></p>	<p>Bułka szpinakowa 40g /mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 10g serek mozzarella 40g, pomidor b/s 30g kakao na mleku 200ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw i ciecierzycy z groszkiem 250ml /seler, pietruszka, kalafior, cieciora marchew, cebula, ziemniaki, <b>śmietana</b>, mąka <b>pszenna, jaja/</b> gołąbki z mięsem 150g, /kasza <b>jęczmienna</b>, ryż, cebula, mięso wieprzowe, olej, kapusta biała// sos koperkowy /koper, marchew, pietruszka, <b>masło</b>, mąka <b>pszenna, mleko/</b> sok owocowy 150ml</p>	<p>grahamka 30g/ mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 10g pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką czerwoną 40g / jogurt/ Herbata 150ml</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>24.01.2023</b></p> <p><b>Kcal 1008</b></p>	<p>Weka / mąka <b>pszenna, jaja/</b>40g, <b>masło</b> 5g, szynka wiejska 40g /soja/ roszponka 5g dżem 15g kawa zbożowa/ <b>jęczmień, żyto/</b> na <b>mleku</b> 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml / kurczak, wołowina ,marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska, por, mąka <b>pszenna,/</b> kolorowy kociołek z kurczakiem 70g/90ml / udziec drobiowy, cukinia, papryka kolorowa, marchew, fasolka cięta , mąka <b>pszenna,</b> ziemniaki z koperkiem 150g, kompot wiśniowy 200ml</p>	<p>Galaretka z bitą śmietaną i brzoskwinia 150g, ciasteczka zbożowe 20g / płatki orkiszowe, <b>orzechy</b>, bakalie, <b>jajko/</b></p>
<p><b>Środa</b> <b>25.01.2023</b></p>	<p>Kasza kukurydziana na <b>mleku</b>200ml, chałka 30g/ mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 10g, dżem 30g, mandarynka 60g herbata 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami natką pietruszki 250ml, / buraki, barszcz kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, mąka <b>pszenna, śmietana/</b> penne z łososiem, cukinią i suszonymi pomidorami 150g /mąka <b>pszenna, jaja, łosoś</b>, cukinia, pomidory, oliwa z oliwek, ser <b>parmezan/</b> kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Weka 30g /mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 5g, szynka drobiowa 20g /soja/ pomidor 30g, herbata 150ml</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>26.01.2023</b></p>	<p>Bułka grahamka /mąka <b>pszenna, jaja/</b> 50g, <b>masło</b> 10g, <b>ser</b> allmete z papryką 30g,</p>	<p>Zupa góralska z natką pietruszki 250ml, /fasolka biała, pory, ziemniaki , mieszanka warzywna b. selera, boczek wędzony / kasza <b>gryczana</b> 50g</p>	<p>Deser bananowo- jogurtowy z płatkami migdałowymi 150ml chrupki kukurydziane 20g</p>

<p><b>kcal 992</b></p>	<p>ogórek świeży 20g, herbata z sokiem malinowym 200ml</p>	<p>zraz wieprzowy w sosie pomidorowym 70g/50ml surówka z <b>selera</b>, marchwi i jabłka z <b>jogurtem</b> 80g, kompot truskawkowy 200ml</p>	
<p><b>Piątek</b> <b>27.01.2023</b></p> <p><b>kcal 987</b></p>	<p>Chleb słonecznikowy / mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b> / 40g, <b>masło</b>10g pomidor b/s 30g, <b>jajecznica</b>, kawa zbożowa/<b>jęczmień, żyto</b>/ z <b>mlekiem</b> 200ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml / mąka <b>pszenna</b>, koper, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, <b>śmietana</b>/ parowańce z czekoladą 150g / mąka <b>pszenna</b>, <b>mleko</b>, <b>jajka</b>, <b>masło</b>/ koktajl <b>jogurtowo-</b> borówkowy 80ml lemoniada pomarańczowa z miętą 150ml</p>	<p>Weka /mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/ 30g, <b>masło</b> 5g pasztet drobiowy 20g /<b>soja</b>/ szczypiorek herbata ziołowa 150ml</p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>30.01.2023</b></p> <p><b>kcal 1005</b></p>	<p>Bułka grahamka /mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/50g, <b>masło</b>10g, szynka wieprzowa/ <b>soja</b>/ 30g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa /<b>jęczmień, żyto</b>/ <b>na mleku</b> 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami 250ml /kasza jaglana, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, kapusta włoska , <b>śmietana</b>/ naleśniki biszkoptowe z serkiem malinowym i prażonymi jabłkami 150g /mąka <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, <b>mleko</b>,olej <b>twarożek</b>/ kompot gruszkowy 150ml</p>	<p>Weka / mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/25g, <b>masło</b>5g, pasta <b>twarogowa z jajkiem</b> 30g, szczypiorek , herbata ziołowa 150ml</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>31.01.2023</b></p> <p><b>kcal 1020</b></p>	<p>Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 200ml, weka / mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/ 30g, <b>masło</b> 5g, humus z suszonymi pomidorami /cieciora, sezam, suszone pomidory/ 30g, szczypiorek 5g, herbata ziołowa 200ml</p>	<p>Zupa brokułowo- szpinakowa ziemniakami 250ml /brokuł, szpinak , mieszanka warzywna b/ selera, <b>śmietana</b>/ pulpeciki z indyka w sosie słodko kwaśnym z ananasem 70g/100g / kasza <b>manna</b>, udziec z indyka, cebula, <b>jaja</b>, olej/ ryż 50g herbata z miodem 150ml</p>	<p>Trufle owsiane, / płatki <b>owsiane</b>, mąka <b>pszenna</b>, <b>jajo</b>, <b>masło</b>, <b>mleko</b>, kakao/ 70g kiwi 50g mleko migdałowe 100ml</p>

<p><b>Środa</b> <b>01.02.2023</b></p> <p><b>kcal 934</b></p>	<p>Bułka kukurydziana/ mąka <b>pszenna, jaja</b>/ 50g, <b>masło</b> 10g, połędwica drobiowa / <b>soja</b>/ 25g, pomidor b/s 30g, kawa/ <b>jęczmień, żyto/ na mleku</b> 200ml</p>	<p>Włoska zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami 250ml, / marchew, pietruszka, <b>seler</b>, soczewica czerwona, kapusta włoska , cebula, mąka <b>pszenna, śmietana</b>/ makaron nitki z serem 150g / mąka <b>pszenna, jaja, twaróg, masło</b> /, sok owocowy 150ml</p>	<p>Racuszki z jabłkami 150g / <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna, jaja</b>, drożdże, olej/ <b>kefir</b> 100ml</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>02.02.2023</b></p> <p><b>kcal 810</b></p>	<p>Bułka szpinakowa/ mąka <b>pszenna, jaja</b>/ 25g, <b>masło</b> 5g, pasta z rybna ze szczypiorkiem 30g, /filet <b>śledziowy, twaróg</b>/ herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ryżem 250ml, / kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, mąka <b>pszenna śmietana</b>/ sznycelki drobiowe 80g /udziec, <b>jaja</b>, olej, <b>bułka</b> tarta, cebula, olej/ ziemniaki z koperkiem 150g, kapusta biała zasmażana 80g /kapusta biała, kiszona, cebula, olej , mąka <b>pszenna</b>/ kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Chałka / mąka <b>pszenna, jajko</b>/25g <b>masło</b> 5g dżem morelowy 15g kakao na <b>mleku</b> 150ml</p>
<p><b>Piątek</b> <b>03.02.2023</b></p> <p><b>kcal 1010</b></p>	<p>Chleb wieloziarnisty/mąka <b>pszenna, jaja</b>/ 40g, <b>masło</b> 10g, <b>ser</b> żółty 30g, rzodkiewka 40g, awa/ <b>jęczmień, żyto/ na mleku</b> 200ml</p>	<p>Zupa marchewkowa z lanym ciastem 250ml, /marchew, pietruszka, cebula, <b>śmietana</b>, mąka <b>pszenna ,jajko</b>/ placuszki ziemniaczano – cukiniowe 150g / ziemniaki, cukinia , cebula, <b>jajko</b>, mąka ziemniaczana, <b>bułka</b> tarta, olej/ sos tzatziki 60ml /jogurt grecki , koper, czosnek, ogórek świeży/ kompot z porzeczki czarnej z jabłkiem 150ml</p>	<p>Domowa pizza 150g / mąka <b>pszenna</b>, olej, drożdże, <b>tuńczyk</b>, sos pomidorowy, <b>mozzarella</b>/ herbata z cytryną 150ml</p>



Smacznego !!!

**Dzieciom podawana jest codziennie woda mineralna niegazowana.**

**Zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie.**

**Zgodnie z załącznikiem 2 do rozporządzenia 1169/2011 w jadłospisie wyróżniono pogrubieniem substancje lub produkty powodujące alergie.**