



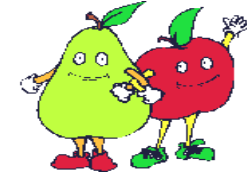
**Jadłospis 20.01.2025 – 31.01.2025**

<b>Data</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>20.01.2025</b>  <b>Kcal 1100</b>	<i>Weka 50g,</i> <i>/ mąka <b>pszenna</b>, jaja/</i> <b>masło 5g,</b> <i>pasta <b>jajeczna</b> ze szczypiorkiem 40g</i> <i>/ majonez/</i> <i>kawa zbożowa na <b>mleku</b> 200ml</i> <i>/ <b>jęczmień</b>, żyto/</i>	<i>Zupa szpinakowa na rosole 250ml,</i> <i>/ ziemniaki, por, szpinak , marchew, pietruszka, kurczak/</i> <i>Placki ziemniaczane z dipem jogurtowym</i> <b>150 g</b> <i>/mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>, czosnek ,cebula, olej, ziemniaki/</i> <i>kompot z owoców mieszanych 200ml</i> <i>Mus owocowy</i>	<i>Kisiel z mandarynkami 150ml</i> <i>ciasteczko jaglane z marchewką</i> <b>20g</b> <i>/ płatki jaglane, <b>jaja</b> , marchew /</i>
<b>Wtorek</b> <b>21.01.2025</b>  <b>Kcal 1010</b>	<i>Chleb pszenno – żytni 50g</i> <i>/ mąka <b>pszenna</b>, żyto/</i> <b>masło 5g,</b> <i>pasta z łososia 30g /łosoś wędzony/</i> <i>pomidor 50g b/s</i> <i>kawa zbożowa na <b>mleku</b> 200ml</i> <i>/ <b>jęczmień</b>, żyto/</i>	<i>Zupa jarzynowa z makaronem i natką</i> <i>pietruszki 250ml</i> <i>/kurczak , <b>śmietana</b>, mieszanka wielowarzywna,</i> <i>marchew, pietruszka, seler, por, mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja/</b></i> <i>ziemniaki z koperkiem 150g</i> <i>Sznycel Vege 80g</i> <i>/seler, jaja, cebula, olej, mąka <b>pszenna</b>, kalafior/</i> <i>sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką 80g</i> <i>/ ogórek kiszony, marchew, cebula, oliwa /</i> <i>kompot owocowy 200ml</i>	<i>Ciasto marchewkowe domowe 80g</i> <i>/ mąka <b>pszenna</b>, <b>masło</b>, <b>marchew</b>, <b>jaja</b>,</i> <i>cukier, cytryna /</i> <i>kakao na <b>mleku</b> 150ml</i>

<p><b>Środa</b> <b>22.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1020</b></p>	<p>Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 200ml, weka 30g/ mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 10g, połędwica drobiowa 25g / <b>soja/</b> ogórek świeży 20g herbata 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z fasolką białą i ziemniakami 250ml /zakwas buraczany, ziemniaki, fasola, buraki, marchew, pietruszka/ gulasz wieprzowy z warzywami 80g/50ml, /szynka, mąka <b>pszenna</b>, olej, koper, cebula / kasza <b>bulgur</b> 70g Marchewka baby z <b>maselkiem</b> 80g Kompot truskawkowy 200ml</p>	<p>Graham 30g / mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b> 5g, <b>ser</b> mozzarella 25g pomidor b/s 15g herbata 150ml</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>23.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1100</b></p>	<p>Chleb pszenno – żytni 50g / mąka <b>pszenna, żyto/</b> <b>masło</b> 5g, ser żółty gouda 30g liść sałaty kawa zbożowa na <b>mleku</b> 200ml / <b>jęczmień, żyto/</b></p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml / kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kapusta włoska pory Szyncel wieprzowy 80g / mąka <b>pszenna, jaja, karczek</b> , cebula, olej / Puree ziemniaczane ze szczypiorkiem 150g Mizeria ze śmietaną 80g /śmietana, ogórek/ sok jabłkowo-wiśniowy 150ml /jabłko, wiśnia /</p>	<p>Koktajl truskawkowy na <b>jogurcie</b> 150ml chrupki kukurydziane 30g</p>
<p><b>Piątek</b> <b>24.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1100</b></p>	<p>Chleb mieszany 50g / mąka <b>pszenna, żytnia /</b> <b>masło</b>10g <b>jajko</b> 30g pomidor b/s 20g kawa zbożowa/jęczmień, żyto/ z <b>mlekiem</b> 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml, / pomidory pellati , marchew, pietruszka, cebula, <b>śmietana/</b> puree ziemniaczane ze szczypiorkiem 150g ryba panierowana 80g /dorsz, <b>jaja, mleko, bułka</b> tarta, olej/ surówka z kapusty kiszonej 70g kompot truskawkowy 200ml</p>	<p>Rogalik maślany / mąka <b>pszenna, jaja/25g,</b> <b>masło</b> 5g, dżem 20g <b>mleko</b> 150ml</p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>27.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1000</b></p>	<p>Bułka grahamka 50g /mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło</b>10g, szynka wieprzowa/ <b>soja/</b> 30g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa na <b>mleku</b> 200ml / <b>jęczmień, żyto/</b></p>	<p>Krupnik zabielały z ziemniakami 250ml /marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kapusta włoska, cebula, kasza jaglana, ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> ,<b>śmietana/</b> Pierogi z serem na słodko 150g, /mąka <b>pszenna, jajko, ser biały,</b> / Mus owocowy sok wiśniowo - jabłkowy 150ml</p>	<p>Drożdżówki mini 80g /mąka <b>pszenna, jaja, mleko,</b> drożdże , cukier , śliwka/ bawarka / <b>mleko/</b> 150ml</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>28.01.2025</b></p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 200ml, weka / mąka <b>pszenna, jaja/</b> 30g,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem orzo 250ml /koper, kurczak, marchew, pietruszka , mąka <b>pszenna,</b></p>	<p>Budyń waniliowy 150g / <b>mleko/</b></p>

<p><b>Kcal 1010</b></p>	<p><b>masło 5g,</b> humus z czarnuszką 40g /cieciorka, <b>sezam</b>, oliwa, suszone pomidory/ szczypiorek 5g, herbata ziołowa 150ml</p>	<p><b>jaja, śmietana/</b> kaszotto z warzywami, indykiem 150g /kasza perłowa <b>jęczmienna</b>, marchew, kukurydza, pieczarka, papryka,, udziec z indyka, olej/ <b>sos paprykowy 50ml</b> / papryka, cebula, <b>śmietana/</b> <b>sok gruszkowo- jabłkowy 200ml</b></p>	
<p><b>Środa</b> <b>29.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1005</b></p>	<p>Bułka szpinakowa 50g, /mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło 10g,</b> pasta z łososia 30g papryka świeża 20g herbata z cytryną 200ml</p>	<p><b>Kapuśniak na wędzonce z ziemniakami</b> <b>250ml</b> /kapusta kiszona, żeberka wędzone, marchew, <b>seler/</b> <b>Racuchy z jabłkiem 150g</b> / mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b>, olej, cukier waniliowy/ <b>kompot truskawkowy 200ml</b></p>	<p>Mix owocowy /mandarynka, jabłko, gruszka / <b>Biszkopty 30g</b> /mąka <b>pszenna, jaja/</b></p>
<p><b>Czwartek</b> <b>30.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1020</b></p>	<p>Bułka kajzerka 50g, / mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło 10g,</b> awanturka z <b>twarogu</b> z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g, herbata z cytryną 200ml</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml</b> / pieczarki, marchew, pietruszka, cebula, mąka <b>pszenna,</b> <b>śmietana/</b> <b>gulasz wieprzowy 80g/50ml,</b> / szynka, mąka <b>pszenna</b>, olej, koper, cebula / <b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b> <b>sałata lodowa z rzodkiewką dipem</b> <b>koperkowym 70g</b> / <b>jogurt/</b> <b>sok gruszkowo- jabłkowy 200ml</b></p>	<p><b>Parowańce z czekoladą 150g</b> /mąka <b>pszenna, jaja, mleko,</b> <b>czekolada/</b> <b>Mus owocowy</b></p>
<p><b>Piątek</b> <b>31.01.2025</b></p> <p><b>Kcal 1015</b></p>	<p>Chleb wieloziarnisty 50g, /mąka <b>pszenna, jaja/</b> <b>masło 10g,</b> <b>ser żółty 30g,</b> rzodkiewka 40g, kawa/ <b>jęczmień, żyto/ na mleku 200ml</b></p>	<p><b>Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml</b> / por, <b>seler</b>, pietruszka, marchew, mąka <b>pszenna,</b> <b>śmietana/</b> <b>Makaronowe kokardy z twarogiem 150g</b> / <b>twaróg</b> , mąka <b>pszenna</b>, masło, <b>jaja</b> / <b>Mandarynka</b> <b>kompot owocowy 200ml</b></p>	<p><b>Gruszka w sosie waniliowym</b> <b>z płatkami migdałów 80g/60ml</b> / <b>mleko</b>, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, <b>migdały /</b></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 alergię.*