

Jadłospis – dieta podstawowa – 26.09.22 – 30.09.22

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem na mleku + owoc sezonowy	Ser żółty + talerz warzyw* + wędlina + masło + chleb razowy + owoc sezonowy	Wiosenny twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem + talerz warzyw* + masło + chleb słonecznikowy + ser żółty + wędlina + owoc sezonowy	Domowe musli z miodem i wiórkami kokosowymi + mleko + owoc sezonowy	Pasta twarogowa z tuńczykiem, zielonym groszkiem i szczypiorkiem + ser żółty + masło + chleb pszenny + talerz warzyw* + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3,4,7
Obiad	Ogórkowa z ryżem Zapiekanka makaronowa z indykiem w sosie śmietanowym z cukinią i warzywami zapieczona serem mozzarella	Pieczarkowa z ziemniakami Jajko sadzone ze szczypiorkiem + ziemniaki puree + surówka z białej kapusty	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Bitki wieprzowe w sosie własnym + mix kasz + marchewka na ciepło	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Makaron fussili w sosie truskawkowo jagodowym z bananem i twarogiem	Pomidorowa z ryżem zabilana śmietaną Kotlety Rybno– warzywne z koperkiem + pieczone ziemniaki + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,7,9	1,3,7,9	1,9	1,7,9	1,4,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Ser żółty, wędlina, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, chleb słonecznikowy	Ryż z jabłkiem i cynamonem	Budyń z tapioki na mleku z musem owocowym + wafle	Kolorowe kanapki Ser żółty, wędlina, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, jajko gotowane chleb słonecznikowy	Domowe ciasto z jabłkiem i cynamonem
Alergeny	1,7		1,7	1,3,7,	1,3,7

*talerz warzyw oznacza pokrojone warzywa m.in. rzodkiewka, ogórek zielony, ogórek kiszony, pomidor, sałata, i to co akurat jest dostępne sezonowo, dzięki temu dzieci chętniej sięgają po warzywa.

Nasze śniadania podajemy na paterach tak aby zachęcić dzieci do jedzenia.

Jadłospis może ulec drobnym zmianą w zależności od dostępności produktów

Jadłospis – dieta bezmleczna – 26.09.22 – 30.09.22

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem napoju roślinnym wzbogacony o wapń i witaminę D + owoc sezonowy	Wędlina + talerz warzyw* masło roślinne + chleb razowy + jajko gotowane + owoc sezonowy	Pasta warzywna + talerz warzyw* + masło + chleb słonecznikowy + wędlina + owoc sezonowy	Domowe musli z miodem i wiórkami kokosowymi + napoju roślinny wzbogacony o witaminę D i wapń + owoc sezonowy	Pasta z tuńczykiem, zielonym groszkiem i szczypiorkiem + wędlina + masło roślinne + chleb razowy + talerz warzyw* + owoc sezonowy
Alergeny	1	1,3	1	1	1,3,4
Obiad	Ogórkowa z ryżem Zapiekanka makaronowa z indykiem w sosie warzywnym z cukinią i warzywami	Pieczarkowa z ziemniakami Jajko sadzone ze szczypiorkiem + ziemniaki puree + surówka z białej kapusty	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Bitki wieprzowe w sosie własnym + mix kasz + marchewka na ciepło	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Makaron fassili w sosie truskawkowo jagodowym z bananem	Pomidorowa z ryżem Kotlety Rybno– warzywne z koperkiem + pieczone ziemniaki + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,9	1,3,9	1,9	1,9	1,4,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Wędlina, masło roślinne, talerz warzyw, chleb słonecznikowy	Ryż z jabłkiem i cynamonem	Budyń z tapioki na napoju roślinnym z mussem owocowym + wafle	Kolorowe kanapki Wędlina, masło roślinne, talerz warzyw, jajko gotowane chleb słonecznikowy	Muffinka z jabłkiem i cynamonem
Alergeny	1		1	1,3,	1

*talerz warzyw oznacza pokrojone warzywa m.in. rzodkiewka, ogórek zielony, ogórek kiszony, pomidor, sałata, i to co akurat jest dostępne sezonowo, dzięki temu dzieci chętniej sięgają po warzywa.

Nasze śniadania podajemy na paterach tak aby zachęcić dzieci do jedzenia.

Jadłospis może ulec drobnym zmianą w zależności od dostępności produktów

Jadłospis – dieta bezglutenowa – 26.09.22 – 30.09.22

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem na mleku + owoc sezonowy	Ser żółty + talerz warzyw* + wędlina + masło + chleb bezglutenowy + owoc sezonowy	Wiosenny twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem + talerz warzyw* + masło + chleb bezglutenowy + ser żółty + wędlina + owoc sezonowy	Domowe musli z miodem i wiórkami kokosowymi + mleko + owoc sezonowy	Pasta twarogowa z tuńczykiem, zielonym groszkiem i szczypiorkiem + ser żółty + masło + chleb bezglutenowy + talerz warzyw* + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	7	1,7	3,4,7
Obiad	Ogórkowa z ryżem Zapiekanka makaronowa z indykiem w sosie śmietanowym z cukinią i warzywami zapieczona serem mozzarella	Pieczarkowa z ziemniakami (250ml) Jajko sadzone ze szczypiorkiem + ziemniaki puree + surówka z białej kapusty	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Bitki wieprzowe w sosie własnym + mix kasz + marchewka na ciepło	Rosół drobiowy z kaszą jaglaną i natką pietruszki Kukurydziany makaron fussili w sosie truskawkowo jagodowym z bananem i twarogiem	Pomidorowa z ryżem zabeliana śmietaną Kotlety rybno– warzywne z koperkiem + pieczone ziemniaki + marchewka z jabłkiem
Alergeny	7,9	3,7,9	,9	7,9	1,4,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Ser żółty, wędlina, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, chleb bezglutenowy	Ryż z jabłkiem i cynamonem	Budyń z tapioki z musem owocowym + wafle	Kolorowe kanapki Ser żółty, wędlina, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, jajko gotowane chleb bezglutenowy	Domowe gofry z jabłkiem i cynamonem
Alergeny	7		7	3,7,	1,3,7

*talerz warzyw oznacza pokrojone warzywa m.in. rzodkiewka, ogórek zielony, ogórek kiszony, pomidor, sałata, i to co akurat jest dostępne sezonowo, dzięki temu dzieci chętniej sięgają po warzywa.

Nasze śniadania podajemy na paterach tak aby zachęcić dzieci do jedzenia.

Jadłospis może ulec drobnym zmianą w zależności od dostępności produktów

Jadłospis – dieta wegetariańska – 26.09.22 – 30.09.22

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem na mleku + owoc sezonowy	Ser żółty + talerz warzyw* + jajko gotowane + masło + chleb razowy + owoc sezonowy	Wiosenny twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem + talerz warzyw* + masło + chleb słonecznikowy + ser żółty + + owoc sezonowy	Domowe musli z miodem i wiórkami kokosowymi + mleko + owoc sezonowy	Pasta twarogowa z zielonym groszkiem i szczypiorkiem + ser żółty + masło + chleb pszenny + talerz warzyw* + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,3,7	1,7	7	1,3,7
Obiad	Ogórkowa z ryżem Zapiekanka makaronowa z ciecierzycą w sosie śmietanowym z cukinią i warzywami zapieczona serem mozzarella	Pieczarkowa z ziemniakami Jajko sadzone ze szczypiorkiem + ziemniaki puree + surówka z białej kapusty	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Kotlety sojowe + mix kasz + marchewka na ciepło	Wywar warzywny z kaszą manną i natką pietruszki Makaron fussili w sosie truskawkowo jagodowym z bananem i twarogiem	Pomidorowa z ryżem zabelana śmietaną 18% Kotlety warzywne z koperkiem + pieczone ziemniaki + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,7,9	1,3,7,9	1,9	1,7,9	1,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Ser żółty, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, chleb słonecznikowy	Ryż z jabłkiem i cynamonem	Budyń z tapioki na mleku z muszem owocowym + wafle	Kolorowe kanapki Ser żółty, masło, talerz warzyw, mozzarella z pomidorkami i świeżą bazylią, jajko gotowane chleb słonecznikowy	Domowe ciasto z jabłkiem i cynamonem
Alergeny	1,7		1,7	1,3,7,	1,3,7

*talerz warzyw oznacza pokrojone warzywa m.in. rzodkiewka, ogórek zielony, ogórek kiszony, pomidor, sałata, i to co akurat jest dostępne sezonowo, dzięki temu dzieci chętniej sięgają po warzywa.

Nasze śniadania podajemy na paterach tak aby zachęcić dzieci do jedzenia.

Jadłospis może ulec drobnym zmianą w zależności od dostępności produktów