Jadłospis – dieta podstawowa 22.07.2024 – 26.07.2024

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli kokosowe na **mleku** + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty** + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy + masło + twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem + ser żółty** + wędlina talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy + masło + omlet ze szpinakiem baby i pomidorkami** + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + twarogowa pasta z tuńczykiem + ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,4,7
Obiad	Marchwianka z ryżem **zabielana śmietaną** Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym i młoda kapustą	Zupa jarzynowa **z kaszą jęczmienną wiejską** **Makaron w sosie paprykowo- śmietanowym** z soczewicą	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki Kotlety mielone wieprzowe + kluski śląskie + mizeria	Krem z warzyw + groszek ptysiowy Pierogi na słodko z serem w maśle	Pomidorowa z ryżem **Domowa pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella i kukurydzą** (1 kawałek)
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki **Chleb razowy, masło, ser żółty,** wędlina, warzywa	Sałatka owocowa	Warzywa słupki (marchew, ogórek zielony, papryka) + **dip jogurtowy** + pieczywo waza	**Kolorowe kanapki Chleb razowy, masło, ser żółty,** wędlina, warzywa	**Czekoladowe ciasto z kokosem (1 kawałek)**
Alergeny	1,7		7	1,7	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 zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna 22.07.2024 – 26.07.2024

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli kokosowe na napoju roślinnym + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy** + masło roślinne + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy** + masło roślinne + pasta warzywna + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy +** masło roślinne + **omlet ze szpinakiem baby i pomidorkami** + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Bułka pszenna (0,5 szt.)** + masło roślinne + pasta z tuńczykiem + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny		1	1	1,3	1,3
Obiad	Marchwianka z ryżem Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym i młoda kapustą	Zupa jarzynowa z **kaszą jęczmienną wiejską** **Makaron** w sosie paprykowo- warzywnym z soczewicą	Rosół drobiowy z **makaronem** i natką pietruszki Kotlety mielone wieprzowe + kluski śląskie + mizeria	Krem z warzyw + groszek ptysiowy **Pierogi na słodko z truskawkami** w maśle roślinnym	Pomidorowa z ryżem **Domowa pizza** z sosem pomidorowym, wędliną i kukurydzą (1 kawałek)
Alergeny	1,9	1,7,9	1,7,9	1,9	1,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki **Chleb razowy,** masło roślinne, wędlina, warzywa	Sałatka owocowa	Warzywa słupki (marchew, ogórek zielony, papryka) + dip pomidorowy + pieczywo waza	Kolorowe kanapki **Chleb razowy,** masło roślinne, wędlina, warzywa	**Bezmleczne ciasto czekoladowe z kokosem** (1 kawałek)
Alergeny	1			1	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 zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezglutenowa 22.07.2024 – 26.07.2024

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli kokosowe na **mleku** + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + **masło+ ser żółty** + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + **masło + twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem + ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + **masło + omlet ze szpinakiem baby i pomidorkami** + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + **masło + twarogowa pasta z tuńczykiem + ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	7	3,7	1,3,7
Obiad	Marchwianka z ryżem **zabielana śmietaną** Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym i młoda kapustą	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną Makaron kukurydziany w sosie paprykowo-**śmietanowym** z soczewicą	Rosół drobiowy z makaronem ryżowymi natką pietruszki Kotlety mielone wieprzowe + kluski śląskie + mizeria	Krem z warzyw + grzanki bezglutenowe Knedle na słodko ze śliwką **w maśle**	Pomidorowa z ryżem Bezglutenowa pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella i kukurydzą (1 kawałek)
Alergeny	7,9	7,9	7,9	3,7,9	7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy, **masło, ser żółty,** wędlina, warzywa	Sałatka owocowa	Warzywa słupki (marchew, ogórek zielony, papryka) + dip jogurtowy + pieczywo waza	Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy, **masło, ser żółty,** wędlina, warzywa	**Muffinka bezglutenowa z kokosem** (1 kawałek)
Alergeny	7		7	7	3

*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 zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska 22.07.2024 – 26.07.2024

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli kokosowe na **mleku** + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy słonecznikowy + masło + twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem + ser żółty +** talerz warzyw + owoc sezonowy	**Chleb razowy + masło + omlet ze szpinakiem baby i pomidorkami** + **ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy	**Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + twarogowa pasta + ser żółty** + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7
Obiad	Marchwianka z ryżem **zabielana śmietaną** Gołąbki bez zawijania z ryżem i młoda kapustą	Zupa jarzynowa **z kaszą jęczmienną wiejską** **Makaron w sosie paprykowo- śmietanowym** z soczewicą	Wywar warzywny z makaronem i natką pietruszki Kotlety wegetariańskie + kluski śląskie + mizeria	Krem z warzyw + g**roszek ptysiowy** **Pierogi na słodko z serem w maśle**	Pomidorowa z ryżem **Domowa pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella i kukurydzą** (1 kawałek)
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki **Chleb razowy, masło, ser żółty,** warzywa	Sałatka owocowa	Warzywa słupki (marchew, ogórek zielony, papryka) + **dip jogurtowy** + pieczywo waza	**Kolorowe kanapki Chleb razowy, masło, ser żółty,** warzywa	**Czekoladowe ciasto z kokosem (1 kawałek)**
Alergeny	1,7		7	1,7	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 zmianom w zależności od dostępności produktów.