

Jadłospis 6 - 10 I 2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
06/01/2025 Poniedziałek	WOLNE	WOLNE	WOLNE
07/01/2025 Wtorek	Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo razowe z serkiem almette (60g), ogórek małosolny (30g), herbata z miodem (150ml), gruszka (1/2 szt.)	Grochowa z ziemniakami (250ml), kluski leniwe z sosem maślano-miodowym (180g), surówka z marchewki i jabłka (100g), herbatka miętowa (200ml),	Bułka grahamka z pastą z łososia (68g), pomidor, roszponka (30g), herbata owocowa (200ml)
08/01/2025 Środa	Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z pastą jajeczną (75g), papryka, kiełki (30g), herbata z miodem (150ml), banan (1/2 szt.)	Koperkowa z ziemniakami (250ml), spaghetti z sosem warzywno-mięsnym (160g), makaron razowy (40g), ogórek zielony w kawałku (50g), napój lipowy (200ml)	Bułka z masłem (40g), jogurt naturalny z miodem (180g), herbata owocowa (200ml)
09/01/2025 Czwartek	Płatki żytnie na mleku (200ml), pieczywo orkiszowe z twarożkiem (82g), rzodkiewka, szczypiorek (30g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Ogórkowa z ziemniakami (250ml), pulpeciki drobiowe w sosie ziołowym (100g), kasza bulgur (40g), sałatka z pomidora (100g), kompot owocowy (200ml),	Chąłka z masłem (40g), banan (1/2 szt.), herbata owocowa (200ml)
10/01/2025 Piątek	Kakao na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z masłem i szynką (65g), pomidor, roszponka (30g), herbata z miodem (150ml), gruszka (1/2 szt.)	Zacierkowa z jarzynami (250ml), ryba pieczona (100g), ziemniaki (120g) surówka z cykorii i jabłka z pomarańczą (100g), kompot owocowy (200ml),	Bułka z masłem (40g), koktajl bananowo-truskawkowy (250g)

Dzieci mają stały dostęp do wody niegazowanej butelkowej

Alergeny: zboża, jaja, ryby, mleko, orzechy, seler, cytrusy

** jadłospisy mogą ulegać zmianie.*

Jadłospis 13 – 17 I 2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
13/01/2025 Poniedziałek	Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo orkiszowe z masłem i serem żółtym (65g), ogórek małosolny (30g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Kalafiorowa z ziemniakami (250ml), makaron z serem, jogurtem i malinami (170g), marchewka do chrupania (25g), herbatka miętowa (200ml),	Kanapka z pastą z makreli wędzonej (75g), pomidor, roszponka (30g), herbata owocowa (200ml)
14/01/2025 Wtorek	Kawa zbożowa na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z masłem i jajkiem gotowanym (75g), ogórek zielony, kiełki (30g), herbata z miodem (150ml), melon (80g)	Barszcz biały z ziemniakami (250ml), schab pieczony w sosie musztardowym (125g), kasza gryczana (40g), surówka z białej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml),	Bułka z twarożkiem (65g), kisiel truskawkowy (250g), herbata owocowa (200ml)
15/01/2025 Środa	Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo żytnie z masłem i szynką (65g), papryka, sałata (30g), herbata z miodem (150ml), jabłko (1/2 szt.)	Pomidorowa z ryżem (250ml), kotlet jajeczny (100g), ziemniaki (120g), mizeria z rzodkiewką i jogurtem (100g), kompot owocowy (200ml)	Deser bananowy z twarożkiem posypany czekoladą (140g), wafelek ryżowy (10g), herbata owocowa (200ml)
16/01/2025 Czwartek	Kakao na mleku (200ml), pieczywo pszenno-żytnie z pastą z zielonego groszku (75g), rzodkiewka, kiełki (30g), herbata z miodem (150ml), banan (1/2 szt.)	Porowa z ziemniakami (250ml), kurczak w sosie słodko-kwaśnym (150g), ryż brązowy (40g), ogórek małosolny w kawałku (50g), napój lipowy (200ml),	Zapiekanka z serem żółtym (75g), ketchup (5g), herbata owocowa (200ml)
17/01/2025 Piątek	Zacierki na mleku (200ml), pieczywo wieloziarniste z twarożkiem (65g), pomidor, szczypiorek (30g), herbata z miodem (150ml), banan (1/2 szt.)	Ryżanka z jarzynami (250ml), pieczeń rybna (125g), ziemniaki (120g) surówka z kiszonej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml),	Ciasto marchewkowe (80g), kakao na mleku owsianym (200ml)

Dzieci mają stały dostęp do wody niegazowanej butelkowej

Alergeny: zboża, jaja, ryby, mleko, orzechy, seler, cytrusy

** jadłospisy mogą ulegać zmianie.*