Jadłospis 20.03.2023– 31.03.2023r

Data	*Śniadanie*	*Obiad*	*Podwieczorek*
Poniedziałek 20.03.2023 Kcal 1000	*Chleb pszenny/ mąka* ***pszenna, jaja****/50g* ***masło*** *5g* *twarożek z rzodkiewką 30g* */* ***twaróg, śmietana****/* *miód 5g* *herbata z cytryną 200ml*	*Krupnik 250ml* */kapusta włoska, zielony groszek, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *por,* ***śmietana,*** *kasza* ***jęczmienna****/* *drożdżowe bułki na parze z koktajlem czekoladowo-malinowym 150g/100ml* ***/jogurt*** *naturalny,kakao/* *sok marchwiowo- jabłkowy 150ml*	*Weka 30g* */m.* ***pszenna, jaja****/* ***masło*** *5g* *ser* ***żółty*** *20g* *herbata z cytryną 200ml*
Wtorek 21.03.2023 kcal 1030	*Bułka grahamka / mąka* ***pszenna, jaja****/ 50g* ***masło*** *10g* ***parówka*** *po góralsku 85%/* ***soja****/ 80g* *ketchup 10g* *kawa z* ***mlekiem*** */****jęczmień, żyto****/200ml*	*Kalafiorowa z ryżem 250ml* */ kalafior, marchew, pietruszka, cebula,* ***seler,*** *pietruszka natka, kurczak /* *gulasz wieprzowy 70g/50ml* */ szynka wieprzowa, mąka* ***pszenna,*** *cebula, , olej/* *ziemniaki z koperkiem 150g* *sałatka z czerwonej kapusty 70g* */jabłko, cebula, oliwa/* *kompot owocowy 200ml*	*Shake z* ***kefiru****, bananów 150ml* *chrupki kukurydziane 20g*
Środa 22.03.2023 kcal 1000	*Chleb graham /m.* ***pszenna, jaja****/ 50g* ***masło*** *10g* *polędwica z indyka/* ***soja****/30g* *rzodkiewka 30g*	*Kartoflanka na wędzonce 250ml* */ marchew, pietruszka,* ***seler,*** *por, kapusta włoska, pietruszka natka, m.* ***pszenna,*** *boczek/* *farfalle po włosku 150g*	*Drożdżówka z marmoladą 50g* */mąka pszenna, mleko, jaja, drożdże, cukier/* *kakao 150ml* ***/mleko/***

	kawa z ***mlekiem*** */jęczmień, żyto/200ml*	*/mąka* ***pszenna, jaja,*** *filet z kurczaka,, cebula, olej , pomidory suszone,* ***mozzarella****/* *lemoniada domowa z owocami 150ml* */ pomarańcz, cytryna, miód/*	
Czwartek ***23.03.2023*** ***Kcal 1080***	*Bułka kajzerka 50g* */mąka* ***pszenna, jaja/****,* ***masło*** *5g* *pasta jajeczna 30g* ***/ jajko, majonez, jogurt/*** *szczypiorek* *kawa z* ***mlekiem*** */jęczmień, żyto/ 200ml*	*Zupa pomidorowa z makaronem 250ml* */pomidory, cebula, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pietruszka zielona, mąka* ***pszenna****,* ***śmietana****/* *ziemniaki z koperkiem 150ml* *medalion drobiowy z pieca w sosie koperkowym 70g/50ml* */ udziec drobiowy, cebula, olej, mąka pszenna/* *surówka z marchwi, selera i jabłka 70g* ***/jogurt/*** *kompot jabłkowo- porzeczkowy 200ml*	*Weka30g* */m.* ***pszenna, jaja/*** ***masło*** *5g* *pasztet drobiowy* ***/soja/*** *30g* *herbata z cytryną 200ml*
Piątek ***24.03.2023*** ***Kcal 1025***	*Płatki kukurydziane na* ***mleku*** *Chleb kaszubski 50g* */ mąka* ***pszenna, jaja/*** ***masło*** *5g* *ser* ***żółty*** *30g* *herbata z cytryną 200ml*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml* */mieszanka warzywna , marchew,* ***seler****, pietruszka, cebula,* ***śmietana /*** *ryba z pieca 70g* ***/mintaj, jaja, bułka*** *tarta, olej/* *puree ziemniaczane z koperkiem 150ml* ***/masło, mleko/*** *surówka szwedzka70g* *ogórek kiszony,cebula/* *kompot wieloowocowy 200ml*	*Bułka cynamonowa 50g* */ mąka* ***pszenna, mleko, jaja,*** *cukier/* *napój czekoladowy 150ml* */* ***mleko,*** *kakao/*
Poniedziałek ***27.03.2023*** ***Kcal 990***	*Weka/****m. pszenna, jaja****/ 50g* ***masło*** *10g* *baleron wieprzowy /* ***soja****/ 30g* *ogórek kiszony 30g* *bawarka 200ml* */* ***mleko/***	*Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml* */ brokuł marchew, pietruszka,* ***seler,*** *cebula* ***śmietana/*** *makaronowe kokardy z twarogiem i jogurtem owocowym 150g/50ml* */mąka* ***pszenna, jaja, masło, twaróg , jogurt/*** *kompot truskawkowy 200ml*	*Weka/****m. pszenna, jaja****/ 30g* ***masło*** *5g* *pomidor 30g* *bawarka 200* */* ***mleko/***
Wtorek ***28.03.2023*** ***Kcal 1070***	*Weka 50g* */ mąka* ***pszenna, jaja/*** ***masło 5g*** ***twarożek*** *z koperkiem 30g* *dżem 10g* *herbata z cytryną 200ml*	*Rosół z makaronem 250ml* */marchew, pietruszka,* ***seler*** *, cebula, kapusta włoska, kurczak, wołowina mąka* ***pszenna****/* *nuggetsy w sezamowej panierce 70g* */filet z kurczaka,* ***jajko, mleko, sezam****, bułka* ***pszenna,*** *olej/* *ziemniaki z koperkiem 150g* *marchewka oprószana 100g*	*Szarlotka 80g* */jabłko, mąka* ***pszenna, jaja, masło, śmietana/*** *bawarka/* ***mleko/*** *150ml*

		/ mąka ***pszenna, masło/*** *kompot owocowy 200ml*	
Środa ***29.03.2023*** ***Kcal 1060***	*Chleb słonecznikowy / mąka* ***pszenna, jaja****/50g* ***masło 10g*** *kiełbasa drobiowa /* ***soja/ 30g*** *ogórek świeży 20g* *kawa na* ***mleku/ jęczmień, żyto/*** *200ml*	*Barszcz z ziemniakami i* ***jajkiem*** *tartym* */barszcz kiszony, burak, marchew, pietruszka, koper, mąka* ***pszenna, śmietana****/250ml* *pierogi po ukraińsku ze słoninką 150g* */ mąka* ***pszenna, jaja,*** *ziemniaki,* ***twaróg****, cebula, olej/* *herbata z pomarańczą 200ml*	*Mix warzyw do chrupania 120g* */ rzodkiewka, marchewka/* *wafelki jaglane 10g* *herbata 200ml*
Czwartek ***30.03.2023*** ***Kcal 1040***	*Płatki na mleku cynamonki 200ml* *weka / mąka* ***pszenna, jaja****/30g* ***masło*** *5g* *powidło 25g* *cząstka mandarynka* *herbata 200ml*	*Zupa ogórkowa z ryżem 250ml* */ ogórek kiszony ,marchew, pietruszka, cebula,* ***śmietana, seler /*** *ziemniaki ze szczypiorkiem 150g* *klopsiki z indyka z warzywami w sosie śmietanowym 70g/50ml* */udziec z indyka,* ***jaja,*** *cebula, olej, mąka* ***pszenna,*** *papryka , pieczarka,* ***śmietana/*** *surówka z białej kapusty 70g* */ jabłko, cebula, marchew, olej* *kompot owocowy 200ml*	*Budyń śmietankowy z musem malinowym 150ml* */* ***mleko****, mąka ziemniaczana ,* ***jaja/***
Piątek ***31.03.2023*** ***Kcal 1000***	*Bułka kukurydziana 50g* */ mąka* ***pszenna, jaja/*** ***masło*** *10g* ***ser*** *żółty 30g* *szczypiorek* *kakao /* ***mleko/*** *200ml*	*Zupa z czerwonej soczewicy250ml* */ soczewica, marchew, pietruszka, cebula, mąka* ***pszenna, śmietana/*** *ryż zapiekany z cynamonem i jabłkiem 150g* ***jogurt*** *naturalny pitny 100ml*	*Pieczywo chrupkie 25g* ***/ żyto, pszenica/*** ***masło*** *5g* ***jajko*** *25g* *liść sałaty* *herbata z cytryną 150m*

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.