



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 r.	Chleb wieloziarnisty 50g (2) z masłem 5 g (6) pasta z sera żółtego z majonezem i dodatkiem czosnku, posypane kielkami 35 g (3,6) rzodkiewki 2g Marchew do chrupania 25 g Herbata z miodem cytryną i pomarańczą do picia 200 ml	Barszcz ukraiński na mięsie zabieleny śmietaną z zieleniną 200 ml (1,6) Banan 1 szt. Jogurt naturalny 75 ml (6)	Naleśniki 200 g Naleśnik z serem białym 100g (2,3,6) Naleśnik z dżemem truskawkowym 100 g (2,3,6) Mus truskawkowy 50 ml Kompot z wiśni 200 ml
WTOREK 19.11.2024 r	Kasza manna na mleku 200 ml (2,6) Bułka weka 40 g(2) z masłem 5 g (6) twarożek na słodko z brzoskwiniami 40 g (6) Herbata mięta- jabłko do picia 200 ml jabłko do chrupania 30 g	Zupa ryżowa na rosole z koprem 200 ml (1) Deser : Ciasteczka owsiane z miodem i bananem – wyrób własny (2) Sok jabłkowy do picia 100 ml	Ziemniaki z masłem i koprem 200 g (6) Filet z kurczaka panierowany w posypce klasycznej 100 g (2,3,6) Surówka z jabłka i marchwi 100g Kompot truskawkowy 200 ml

<p>ŚRODA 20.11.2024 r.</p>	<p>Kajzerka z makiem 50g (2) masłem 5 g (6) Połudwica drobiową z kurczaka 10 g (2), pomidorem 1 plaster, ogórkiem zielonym 1 plaster , posypane kielkami rzodkiewki 2 g Kakao na mleku do picia 200 ml (2,6) Jabłko do chrupania 35 g</p>	<p>Zupa krem z dyni na maśle z grzankami razowymi z kleksem śmietanowym i natka pietruszki 200ml (1,2,6) Deser: Riso na mleku 100g (6) z malinami 50g Herbatniki be-betki 14 g (2,3,6)</p>	<p>Spaghetti bolognese 50g (2,3,6) z mięsem 50g i warzywami 100g (cebula, marchew, por) 100g , posypane serem żółtym 15 g (6) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml</p>
<p>CZWARTEK 21.11.2024r.</p>	<p>Zupa mleczna z lana kluską z dodatkiem wiórek kokosowych 200 ml (2,3,6) Chleb słonecznikowy 40 g (2) z masłem 5 g(6) i pasztetem zapiekany 30 g (1,3,6,2) Ogórek kiszony do chrupania 35 g Herbata z miodem cytryna i pomarańcza 200 ml</p>	<p>Barszcz biały z kiełbaską ziemniakami i jajkiem zabelany jogurtem naturalnym z zielenią 200 ml (1,2,3,6) Deser: Pizza Margherita 150 g z sosem pomidorowym , bazylią i serem żółtym 25 g (6) dipem jogurtowo - czosnkowym 15 ml (6) pomarańcza ½ szt. .</p>	<p>Kasza bulgur 50g (2) Pulpeciki wieprzowo- drobiowe z dodatkiem soczewicy i natki pietruszki 100g (2,3) sos pomidorowy na maśle 50 ml (2,6) , sałata lodowa z jogurtem naturalnym na słodko 100 g (6) Kompot z wiśni 200 ml</p>
<p>PIĄTEK 22.11.2024 r</p>	<p>Szwedzki stół Pieczywo mieszane pszenno-razowe 50 g (2) masło 10 g (6), jajko ½ szt(3). połędwica drobiowa 10 g (2) ser żółty 10 g (6), sałata 2 liście , pomidor 15 g , ogórek zielony 15 g Herbata z cytryną , pomarańcza i miodem 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa na rosole z ziemniakami , koprem zabelana jogurtem naturalnym 200 ml (1,2,6) Deser: Smoothie truskawkowe 100 ml (6) posypane płatkami migdałów 10 g Paluch kukurydziany 1 szt.</p>	<p>Ryż na sypko z dodatkiem kurkumy 50 g Paluszki rybne 100 g (2,3,4,) Surówka z kapusty kiszzonej , marchwi i cebulki z natka pietruszki 100 g Herbata miętowa 200 ml</p>

INFORMACJA DLA RODZICÓW: *Warzywa podstawowe świeże do każdej zupy (pietruszka, seler, por, marchewka, cebula)*Zapewniamy dzieciom całodzienny dostęp do wody (dystrybutor wody w każdej sali)

* Naszym celem jest zdrowe żywienie dzieci, dlatego wszystkie potrawy przygotowujemy w piecu konwekcyjno-parowym. Działanie pary powoduje beztłuszczowe smażenie, potrawy zachowują wartości odżywcze a warzywa nie tracą koloru, zachowując witaminy i minerały.