


	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>17.03.2025 r</b> 	Chleb słonecznikowy 50 g (2) z masłem 5 g (6), sałatą 1 liść, serem żółtym 15 g (6), ogórkiem kiszonym 5 g, posypane zieloną papryką 5 g Kakao na mleku do picia 200 ml (2,6) Gruszka do chrupania 30 g	Zupa krem brokułowy z ziemniakami i kleksem śmietanowym z ziarnami prażonego słonecznika i grzankami czosnkowymi 200ml (1,2,6) <b>Deser:</b> Budyń na mleku (zielony – krem) 150 ml (6) Banan 1 szt.	Makaron kokardki 50g (2,3,6) z kurczakiem 50 g, pastą z zielonego pesto 100 g (2,6,9), Marchew do chrupania 50 g  Napój pomarańczowo-cytrynowy 200 ml
<b>WTOREK</b> <b>18.03.2025 r</b>	Kasza manna na mleku 200ml (2,6) Chleb pszenny 50g (2) z masłem 5g (6) połędwicą drobiową 1 plaster (2) – pomidor koktajlowy 1szt, posypany kolorową papryką 10gr / Jabłko do chrupania 30 gr / Herbata z cytryną, pomarańczą i miodem do picia 200ml	Rosół drobiowy z makaronem pszennym i zielenią 200ml (1,2,3) <b>Deser :</b> Sernik na zimno z galaretką cytrynową 150g (6) i kiwi  Jabłko do chrupania 30 g	Ziemniaki z koprem 200g  Podudzie z kurczaka pieczone na chrupką 1szt Buraczki z cebulką i jabłkiem 100 g  Kompot z czarnej porzeczki 200ml

<p><b>ŚRODA</b> <b>19.03.2025 r.</b></p>	<p>Bułka grahamka 40 g (2) z masłem 5 g (6) Pasta z jaj 35 g z dodatkiem majonezu (3), posypana szczypiorkiem i natką pietruszki 3g / ogórek kiszony do chrupania 30 g Kalarepa do chrupania 35 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku do picia 200 ml (2,6)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 20 g zabielały śmietaną 200ml (1,3,6) <b>Deser:</b> Wafel ryżowy 1szt z serem białym 30g (6) i marmoladą z owoców leśnych 15g Gruszka do chrupania 30 g</p>	<p>Ryż zapiekany 40g z jabłkiem i cynamonem 100 g z sosem jogurtowo- waniliowym 100 ml (6) posypane płatkami migdałów 5 g</p> <p>Kompot z wiśni 200ml</p>
<p><b>CZWARTEK</b> <b>20.03.2025 r.</b></p>	<p>Zupa mleczna z laną kluską 200 ml (2,3,6)</p> <p>Chleb razowy z żurawiną 35 g (2) masłem 5g (6), polędwica drobiową 1 plaster, pomidorem koktajlowym 1 szt. posypane kukurydza 3 g /</p> <p>Herbata rumiankowa do picia 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa na rosole z ziemniakami i koprem ogrodowym 200ml (1)</p> <p><b>Deser:</b> Pomarańcza ½ szt. Ciasteczka owsiane z bananem 2szt.(2) Dip jogurtowy 25 ml (6)</p>	<p>Kasza mieszana jęczmieno gryczana 50g (2), gulasz z mięsa od szynki w sosie własnym 100g (2) sałata lodowa na słodko z jogurtem naturalnym 35 ml 100g</p> <p>Kompot wiśniowo truskawkowy 200ml</p>
<p><b>PIĄTEK</b> <b>21.03.2025 r</b></p>	<p><b>Szwedzki stół</b> / Pieczywo mieszane pszenno- -razowe 50g (2), masło 10g (6) (2), kabanos 1 szt. ser żółty 10 g (6) jajko ½ szt(3)./Mix sałat 10g, pomidor koktajlowy 1 szt. ogórek zielony 10g dżem truskawkowy 10g</p> <p>Herbata z cytryną i pomarańcza do picia 200ml</p>	<p>Zupa ryżowa na rosole z majerankiem i natką pietruszki 200 ml (1)</p> <p><b>Deser:</b> Lody wyrób własny – wafel rożek z serkiem białym i owocami ( brzoskwinia) 35g (2,3,6) Gruszka do chrupania 35 g</p>	<p>Ziemniaki z koprem 200g Paluszki rybne 100g (2,3,4) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100g</p> <p>Herbata miętowa 200ml</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.