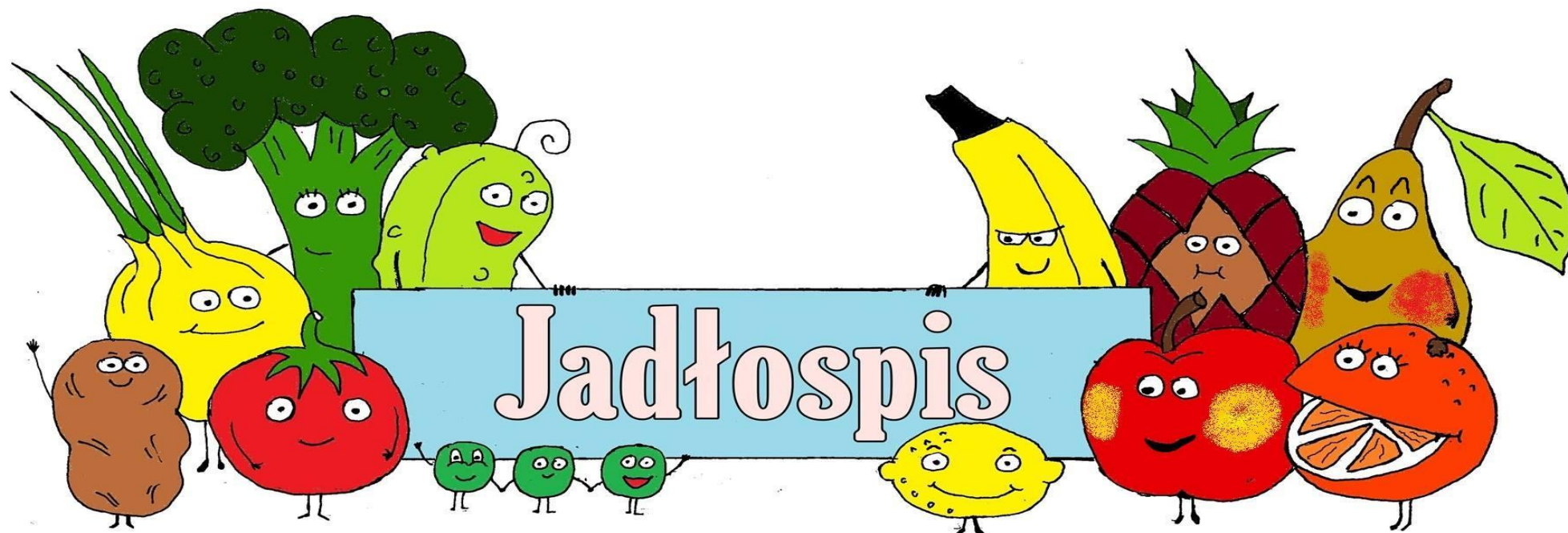




	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 02.06.2025 r.	Chleb słonecznikowy 50 g (2) z masłem 5 g (6), sałatą 1 liść ogórkiem zielonym 10 g , pomidorem malinowym 10 g Jajecznica na maśle 40 g (6,3) ze szczypiorkiem 5 g Kawa Inka na mleku do picia 200 ml (2,6) Jabłko do chrupania 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na maśle z zieleń zabieleną śmietaną (1,6) Deser: Truskawki 100 g Lody waniliowo-czekoladowe 150 g (6) /popcorn/	Naleśnik z serem białym 1 szt.(2,3,6) Naleśnik z dżemem truskawkowym 1 szt. (2,3,6) Koktajl mleczno-bananowy 100 ml (6) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml
WTOREK 03.06.2025 r	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 200 ml (2,6) Chleb orkiszowy 40 g (2) z masłem 5 g (6) szynką wiejską , 1 plaster (2), ogórkiem kiszonym 2 plastry , posypane kolorową papryką 5 g /Herbata z cytryną i pomarańczą do picia 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem , na mięsie zabieleną śmietaną z zieleń zabieleną 200 ml (1,6) Deser : Sernik na zimno z galaretką truskawkową i truskawkami 100 g (6) Arbuz 100 g	Ziemniaki młode z koprem 150g Kotlet mielony 100g (2,3,6) Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100 g (6) 100 g (6) Kompot z wiśni 200 ml

ŚRODA 04.06.2025 r.	Chleb żytni 40 g (2) z masłem 5 g (6) sałatą 1 liść , ogórkiem zielonym 2 plastry, pomidorem 10 g , jajko ½ szt. kabanos drobiowy 10 g Mleko na ciepło do picia 200 ml (6) Woda źródłana do picia Jabłko do chrupania 30 g	Zupa krem z buraka na maśle z grzankami zielowymi i kleksem śmietanowym z natką pietruszki i ziarnami prażonego słonecznika 200 ml (1,2,6) Deser: Banan 1 szt. Kaszka manna na mleku 100 g (2,6) z malinami 30 g	Spaghetti bolognese 50 g (2,3,6) z mięsem od szynki 50 g ,i warzywami 100 g (cebula , marchew , por, pietruszka 75g Posypane serem żółtym 15 g (6) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml
CZWARTEK 05.06.2025 r.	Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (6) Rogalik maślany 1 szt.(2,3,) z masłem 5 g (6), miód 20 ml , marchew na sypko 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa z ziemniakami i fasolka szparagowa na rosole z koprem ogrodowym 200 ml (1) Deser: Jabłko zapiekane 1 szt. Dip jogurtowo-cynamonowy 35 ml (6)	Kasza gryczana na sypko 50 g (2) gulasz z mięsa od szynki w sosie własnym 100 g (2) ,buraczki z cebulką i natką pietruszki 100 g Cytrynada z miodem do picia 200 ml
PIĄTEK 06.06.2025 r	Szwedzki stół Pieczywo mieszane pszenno – razowe 50 g (2) , masło 5 g (6) , sałata 1 liść , ogórek zielony 10 g , pomidor malinowy 10 g , ser żółty 10 g (6), szynka wiejska 10 g (2), dżem truskawkowy 15 g Bawarka na mleku 200 ml (6)	Zupa krupnik z kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 200 ml (1,2) Deser: Wafel ryżowy 1 szt. z serem białym 30 g (6) powidłami śliwkowymi 15 g Smoothie na maślanie 70 ml (6) z jagodami 30g i miodem 5 ml (6)	Ryż na sypko 50 g z dodatkiem kurkumy Paluszki rybne 100 g (2,3,4,) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100g Herbata miętowa do picia 200 ml

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.