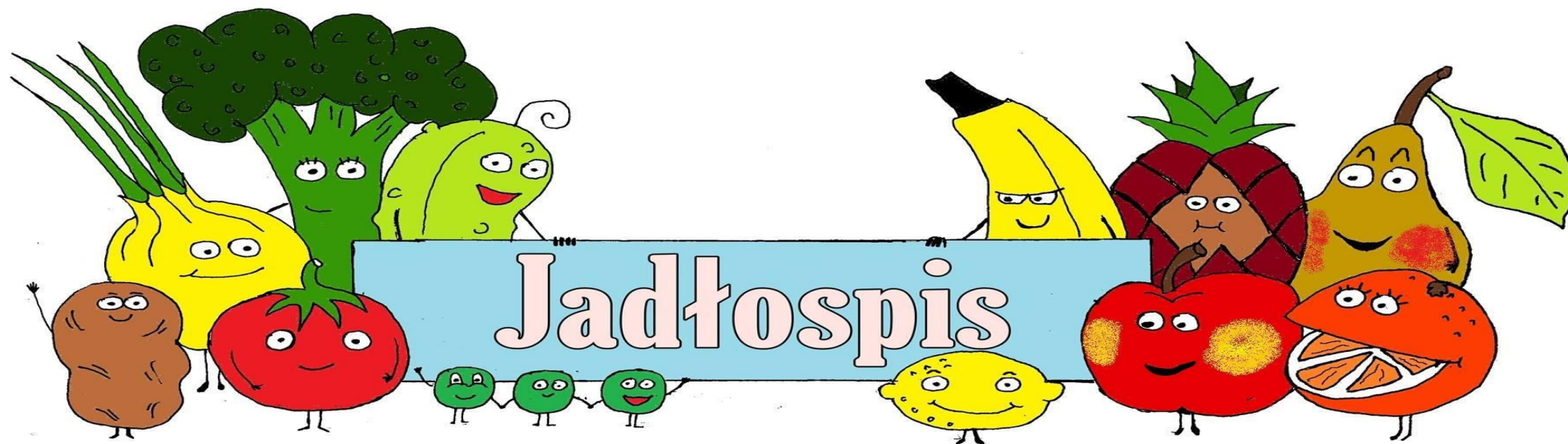




	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD
PONIEDZIAŁEK 01.09.2025 r.	Chleb wieloziarnisty 50 g (1) z masłem 5 g (7), sałata 1 liść , ogórek zielony 20 g , pomidor malinowy 20 g Parówka z szynki na gorąco 1 szt. (gotowanie w piecu) Ketchup 15 ml Bawarka na mleku do picia (7) (woda, herbata, mleko-gotowanie) 200 ml Jabłko do chrupania 35 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zielenina na maśle zabieleną śmietaną 200 ml (3,7,9) (woda,marchew,seler,pietruszka,por,ziemniaki-ziół- gotowanie ,ogórek kiszony, śmietana 18%, koper, masło) Deser: Banan 1 szt. Jogurt grecki 75 ml (7)	Naleśnik z serem białym 1szt (1,3,9) Naleśnik z dżemem truskawkowym 1szt.(1,3,9) (mąka pszenna, jaja, mleko , woda-smażenie, ser biały (35g)(dżem truskawkowy 35g Koktajl na maślanie 100ml (7,3) z jagodami (garść) Maślanka , jagody -blendowanie Woda źródlana 200 ml
WTOREK 02.09.2025 r	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 200 ml (1,7)(mleko, płatki owsiane gotowanie , jabłko prażenie)Chleb słonecznikowy 40 g (1) masło 5 g (7) Pasztet drobiowy z ciecierzycą 20 g (1,7,3,6)Ogórek kiszony do chrupania 35 g Herbata z cytryną 200 ml (woda, herbata , cytryna , cukier -gotowanie)	Rosół z makaronem pszennym z zieleniną 200 ml (1,3,9) (woda, kurczak noga, marchew, seler, por pietruszka ziół- gotowanie)woda , makaron , sól gotowanie) Deser: Sernik na zimno z galaretką cytrynową (7) 100 g (ser, galaretka , mieszanie i chłodzenie) Śliwka 2 szt.	Ziemniaki z koprem 150g (woda, ziemniaki, sól-gotowanie,) Podudzie z kurczaka pieczone na chrupko 1szt (papryka czerwona, oregano, czosnek, curry)pieczenie w piecu Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100 g (7)Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)

ŚRODA 03.09.2025 r.	Chleb żytni 40 g (1) masło 5 g (7) Jajko ½ szt.(woda-gotowanie (3) Kabanos drobiowy 10 g Sałata 1 liść Ogórek zielony 10 g Pomidor 10 g Kawa Inka na mleku 200 ml (7,1) (mleko , kawa , cukier-gotowanie)	Zupa krem z buraka na kurczaku (burak, seler, marchew, pietruszka, por, ziemniaki, kurczak noga, zioła)-gotowanie i blendowanie , śmietanka kremówka , natka pietruszki (grzanki razowe)(9,7,1) Deser: Risso na mleku 100 ml (7) z truskawkami 50g) (mleko , ryż -gotowanie) truskawki blendowanie Arbuz 100 g	Makarom kokardki 50 g (1,3) z kurczakiem 50g i pastą z zielonego pesto 200 ml (5) (woda, makaron , sól) filet z kurczaka duszenie , pasta pesto- mieszanie) marchew do chrupania na sypko 35 g Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnia. cukier-gotowanie)
CZWARTEK 04.09.2025 r.	Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (7)(mleko-gotowanie , płatki kukurydziane) Rogalik maślany z kruszonką 1 szt. (1,3,7) Masło 10 g (7) Jabłko do chrupania 35 g Herbata owocowa (malina -truskawka) 200 ml (woda, herbata , cukier-gotowanie)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na rosole z koprem ogrodowym 200 ml (9) (woda, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki , kalafior , zioła -gotowanie, koper świeży) Deser: lody śmietankowe – wyrób własny Wafel 1 szt. (1,7) twaróg sernikowy 35 g (7) Śliwka 1 szt.	Kasza mieszana pszenno-gryczana 50g (1) woda, sól -gotowanie, pulpety drobiowe 80g (filet z kurczaka mielony, jajka, bułka tarta , przyprawy) gotowanie (1,3), sos pomidorowy na maśle 35 ml (woda, zioła , masło , koncentrat pomidorowy , mąka pszenną -gotowanie)(1,7) Surówka z pory, marchwi , kukurydzy, ananasu z majonezem 100 g (3) Kompot czarna porzeczka 200 ml
PIĄTEK 05.09.2025 r	Chleb mieszany pszenno - razowy 50g (1) pasta rybna z tuńczyka (4) z jajkiem (3) i majonezem (3) , posypane szczypiorkiem 40g Herbata miętowa z cytryna 200 ml (woda, herbata , cytryna , cukier-gotowanie) Jabłko do chrupania 35 g	Zupa ryżowa na kurczaku z zielenina 200 ml (9) Woda, ziemniaki , marchew, seler, pietruszka ryż , zioła -gotowanie, natka pietruszki Deser: sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 120 g (banan , jabłko , śliwka, ananas, brzoskwinia)100g jogurt naturalny 20 ml (7) Wafel ryżowy 1 szt.	Ziemniaki z koprem 200g (woda , ziemniaki , sól -gotowanie, koper) Jajko sadzone -pieczenie 1szt. (3) Fasolka szparagowa 100 g (woda, sól gotowanie) okraszona masłem 5 g (7) Cytrynada z miodem do picia 200 ml (woda, cytryna -gotowanie , miód)

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.