

Poniedziałek 14.04

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem pszennym muszelka (1,7); Dieta bezmleczna: Makaron pszenny muszelka (1) na mleku roślinnym

Chleb razowy (1) z masłem (7) i serkiem kanapkowym (7); Dieta bezmleczna: masło bez laktozy, serkiem kozim, papryka

Herbata owocowa

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) (wywar warzywny: kalafior, pietruszka, seler, por, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Ryż zapiekany z jabłkiem o polewą jogurtowo-waniliową (7) – wyrób własny;

Dieta bezmleczna: Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą z jogurtu roślinnego (1), ogórek do chrupania

Kompot jabłkowy

Podwieczorek:

Arbuz

Biszkopty

Wtorek 15.04

Śniadanie:

Bananowa owsianka na mleku (1,7); Dieta bezmleczna: płatki owsiane na mleku roślinnym z musem bananowy

Chleb żytni(1) z masłem (7) i pastą twarogową z tuńczykiem i szczypiorkiem (4,7); Dieta bezmleczna: masło bez laktozy, serek kozi ze szczypiorkiem, pomidor

Herbata owocowa

Obiad:

Rosół z makaronem pszennym nitka (1,9), (wywar mięsno-warzywny: udka z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Potrąwka z kurczaka z ziemniakami, surówka z kapusty kiszzonej

Woda z cytryną

Podwieczorek:

Jogurt naturalny z nasionami chia i musem z mango (1,7) – wyrób własny (jogurt naturalny, nasiona chia, pulpa z mango)

Dieta bezmleczna Jogurt roślinny z nasionami chia i musem z mango (1,7) – wyrób własny (jogurt roślinny, nasiona chia, pulpa z mango)

½ Jabłka

Środa 16.04

Śniadanie:

Stół szwedzki: pasztet z całego kurczaka, ser żółty (7), dieta bezmleczna: ser żółty roślinny, jajko (3); pomidor, kielbki warzywne, ogórek kiszony

Chleb wieloziarnisty i razowy (1) z masłem (7); dieta bezmleczna: masło bez laktozy

Kawa zbożowa na mleku (1, 7); Dieta bezmleczna: kawa zbożowa na mleku roślinnym

Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą podwawelską (9), (wywar mięsno-warzywny: kielbasa podwawelska, groch łuskany, polówki, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (3,7), Dieta bezmleczna: racuchy na mleku roślinnym z jabłkiem i cukrem pudrem, marchewka do chrupania

Woda z limonką

Podwieczorek:

Koktajl mleczno-truskawkowy (7)– wyrób własny (mleko, truskawki, cukier) ; Dieta bezmleczna: Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym– wyrób własny (mleko roślinne, truskawki, cukier)

Melon

Czwartek 17.04

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku (7); Dieta bezmleczna: Płatki ryżowe na mleku roślinnym

Rogal pełnoziarnisty, kajzerka pszenna(1) z masłem (7); dieta bezmleczna: masło bez laktozy, i dżemem truskawkowym, ogórek

Herbata miętowa

Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem (9) (wywar warzywny: brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Kotlet mielony z łopatki wieprzowej z ziemniakami, mizeria (7) (ogórki zielone z jogurtem naturalnym, sól, pieprz);

dieta bezmleczna: ogórek do chrupania

Kompot owocowy

Podwieczorek:

Budyń czekoladowy (1,7) – wyrób własny (mleko, cukier waniliowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana)

Dieta bezmleczna: Budyń czekoladowy na mleku roślinnym (1) – wyrób własny (mleko roślinne, cukier waniliowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana)

Banan

Piątek 18.04

Śniadanie:

Kasza manna na mleku (7); Dieta bezmleczna: Kasza manna na mleku roślinnym

Bułka pełnoziarnista, kajzerka pszenna (1) z masłem(7); dieta bezmleczna: masło bez laktozy, i pastą jajeczną ze szczypiorkiem (3) – wyrób własny (jaja, majonez, szczypior, sól, pieprz)

Herbata owocowa

Obiad:

Krupnik z kaszą pęczak (1,9), (wywar warzywny: kasza pęczak, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Pieczony kotlet rybny z mintaja i miruny (4) z ziemniakami, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki

Kompot wiśniowy

Podwieczorek:

Deser waniliowy stracciatella (7)– wyrób własny (ser twarogowy, cukier waniliowy, gorzka czekolada);

Dieta bezmleczna: Jogurt roślinny z gorzką czekoladą

Winogron

***Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych**

Wielkości porcji:

Zupy: 150-200 ml

Ziemniaki: 150-200g; Mięso: 60g; Ryba: 60g

Surówki: 30-40g

Masło, pasty: 5-10 g

Napoje: 150 - 180 ml

Owoce: 80-150 g (porcja)

Warzywa : 80-100 g (porcja)

Mleko: 200g

Pieczyno: 40-60g

W ciągu dnia dzieci mają dostęp do wody niegazowanej z dystrybutorów

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne
3. **Jaja** i produkty pochodne
4. **Ryby** i produkty pochodne
5. **Orzeszki ziemne**
6. **Soja** i produkty pochodne
7. **Mleko** i produkty pochodne
8. **Orzechy**
9. **Seler** i produkty pochodne
10. **Gorzycyca** i produkty pochodne
11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne
12. **Dwutlenek siarki (SO₂)**
13. **Łubin** i produkty pochodne
14. **Mięczaki** i produkty pochodne