*********Jadłospis***

***Tydzień włoski!***

**PONIEDZIAŁEK 6.11**

**ŚNIADANIE: KAWA INKA/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana /30g/, powidła jagodowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa jarzynowa/200ml/, leniwe z serem i polewą jogurtową/180g/, sałatka owocowa/30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: PIZZA CAPRICIOSA /150g/, herbata owocowa/150ml/, owoc.**

**WTOREK 07.11**

**ŚNIADANIE: herbata z miodem i cytryną/150ml/, płatki jęczmienne na mleku /200ml/, pieczywo mieszane /60g/ szynka swojska /30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**/OBIAD: krem z kalafiora/200ml/, SPAGETTI CARBONARA/180g/, surówka coleslaw/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: napój mleczno - owocowy, ciastka zbożowe bez cukru /90g/, banan.**

**ŚRODA 08.11**

**ŚNIADANIE: kakao /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/,   
pasta z fasoli/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**/OBIAD: zupa pieczarkowa z makaronem /200ml/, ziemniaki /90g/, gołąbki bez zawijania /120g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: WŁOSKIE TOSTY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI, ZIOŁAMI I SEREM MOZARELLA, herbata z cytryną, owoc.**

**CZWARTEK 09.11**

**ŚNIADANIE:**  **lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane /60g/, masło /5g/, ser żółty z marchewką/30g/, polędwica sopocka/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/.**

**OBIAD: zupa krem z soczewicy/200ml/, RIZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI /190g/, sałata ze śmietaną/30g/, kompot wiśniowy /150ml/**

**PODWIECZOREK: PANNA COTTA |z musem owocowym, herbata z miodem i cytryną.**

**PIĄTEK 10.11**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówki berlinki /120g/, ketchup, mix świeżych warzyw /60g/.**

**OBIAD:** **zupa szczawiowa/200ml/, kasza jęczmienna/80g/, ryba pieczona w sosie maślano – śmietanowym z warzywami/100g/, surówka z kapusty kiszonej /30g/, kompot truskawkowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: ciasto tiramisu, mix świeżych owoców, napój cytrynowo – miodowy.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „Żywiec”, po śniadaniu otrzymują owoc surowy lub suszony.**

**Mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony.**

***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 13.11**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, mix świeżych warzyw/60g/**

**OBIAD: zupa kapuśniak/200ml/, knedle ze śliwkami/180g/, polewa waniliowa/20ml/, sałatka owocowa/30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, wędlina krakowska/30g/, ogórek świeży/20g/, herbata owocowa/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 14.11**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta jajeczna   
ze szczypiorkiem/30g/, szynka domowa/30g/, mix świeżych warzyw/30g/.**

**OBIAD: zupa Rosolnik/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet mielony/80g/, gotowane buraczki/30g/, sałata z sosem vinegrette/30g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń śmietankowy/150ml/, wafle ryżowe/40g/, banan.**

**ŚRODA 15.11**

**ŚNIADANIE: bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/,   
dżem truskawkowy/30g/, łosoś wędzony/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, makaron/100g/, medalion w sosie pieczeniowym/120g/, surówka**

**z kapusty/30g/, fasolka szparagowa/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułki maślane/40g/, masło/3g/, miód/30g/, mleko/200ml/, jabłko.**

**CZWARTEK 16.11**

**ŚNIADANIE:**  **kawa inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta mięsna/40g/, ketchup/3g/, powidła śliwkowe/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa Kubusia Puchatka/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet schabowy/80g/, mizeria z koprem/30g/, warzywa gotowane z masłem/30g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto pleśniak/50g/, soczek multiwitamina/150ml/, mix owoców.**

**PIĄTEK 17.11**

**ŚNIADANIE:**  **herbatka z czystka z miodem i cytryną /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/40g/, ketchup/3g/, dżem malinowy /20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa krem z cukinii z kaszą jęczmienną /200ml/, ziemniaki/100g/, schab z pieczarkami/80g/, surówka wielowarzywna /30g/, brokuły z masłem/30g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: jogurt owocowy, ciasteczka zbożowe, owoc.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**\*(mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

****

***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 20.11**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/40g/, dżem jagodowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa Shreka/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet schabowy/80g/, surówka z marchewki i jabłka/30g/, gotowany kalafior/30g/, kompot jeżynowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: plecionka drożdżowa/40g/, miód/30g/, mleko/150ml/, winogrona.**

**WTOREK 21.11**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, pasta rybna/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, herbata z czystka z miodem i cytryną/150ml/;**

**OBIAD:** **rosół z makaronem/200ml/, kasza jęczmienna/100g/, sztuka mięsa w sosie chrzanowym/90g/, mizeria/30g/, gotowana kukurydza z masłem/30g/, kompot porzeczkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: jogurt owocowy/150ml/, pieczywo chrupkie/40g/, powidła śliwkowe/30g/, jabłko.**

**ŚRODA 22.11**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka konserwowa/30g/, ser biały z rzodkiewką/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa grochowa z kiełbasą/200ml/, kluski leniwe z polewą jogurtową i plastrem ananasa/190g/, sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka z ziarnami/50g/, masło/3g/, kiełbasa żywiecka/40g/, pomidor, herbata z cytryną/150ml/, gruszka.**

**CZWARTEK 23.11**

**ŚNIADANIE:**  **kasza manna na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab pieczony/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD : krem z brokuł /200ml/, ryż/100g/, potrawka z kurczaka z warzywami/90g, surówka z kapusty czerwonej/30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel żurawinowy/150ml/, rogaliki z marmoladą/40g/, banan.**

**PIĄTEK 24.11**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD:** **zupa jesienna z kaszą jaglaną/200ml/, ziemniaki/100g/, ryba po żydowsku/90g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym/30g/, kompot jabłkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: strucla z owocami/50g/, soczek multiwitamina/200ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**Mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, marchewka, ogórek kiszony.**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

****

**-Jadłospis-**

**PONIEDZIAŁEK 27.11**

**ŚNIADANIE: herbata z miodem i cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, baleron odtłuszczony/40g/, dżem truskawkowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kalafiorowa/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet pożarski/80g/, surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią /30g/, gotowane marchewki mini/30g/, kompot porzeczkowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: bułka maślana/40g/, miód/30g/, mleko/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 28.11**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, jajko ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, herbatka czystka z miodem i owocami/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa Neapolitanka/200ml/, kasza jęczmienna/100g/, bitki wołowe/90g/, pomidor z cebulką/30g/, gotowana brukselka z masłem/30g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: mus owocowy/100g/, pieczywo chrupkie/40g/,serek waniliowy/100g/, jabłko.**

**ŚRODA 29.11**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka Babuni/30g/, łosoś wędzony/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa szczawiowa/200ml/, makaron z polewą jogurtową/130g/, sałatka owocowa/60g/, sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, masło/3g/, pasztet domowy/40g/, rzodkiewka, herbata owocowa/150ml/, pomarańcza.**

**CZWARTEK 30.11**

**ŚNIADANIE:**  **płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD : zupa krem z pomidorów /30g/, pulpeciki w sosie ziołowym /90g/, kasza jęczmienna /100g/ kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy/150ml/, warkocz drożdżowy/40g/, banan.**

**PIĄTEK 01.12**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, miód/30g/,   
mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD:** **zupa wielowarzywna z ciecierzycą - krem /200ml/, kotlet rybny/90g/, ziemniaki/100g/,surówka z kiszonej kapusty, kompot jabłkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z serem/50g/, soczek multiwitamina/200ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**Mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, marchewka, ogórek kiszony.**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*