****

**-Jadłospis-**

**Poniedziałek 07.01**

**ŚNIADANIE: kawa inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana /40g/, dżem owocowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa /200ml/, leniwe z masłem i bułeczką /60g/, sok naturalny /150ml/**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/60g/, pasztet domowy /30g/, czystek z miodem**

**i cytryną/150ml/, jabłko.**

**Wtorek 08.01**

**ŚNIADANIE: kasza manna/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, ser żółty z marchewką /60g/, szynka drobiowa /30g/, napój owocowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**/OBIAD:** **krupnik /200ml/, ziemniaki /100g/, kotlet mielony /90g/, marchewka z groszkiem /30g/, kompot malinowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: koktajl bananowo - szpinakowy /150ml/, ciasteczka bez cukru /30 g/**

**Środa 09.01**

**ŚNIADANIE: bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, miód /30g/, wędlina krakowska/30g/, mix świeżych warzyw/60g;**

**OBIAD: zupa szczawiowa z jajkiem/200ml/, kaszotto z kaszy bulgur i mięsa drobiowego/150g/, surówka z ogórka kiszonego z cebulką /30g/, kompot mieszany/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy /150ml/, bułeczka maślana, owoc.**

**Czwartek 10.01**

**ŚNIADANIE:**  **płatki jaglane na mleku /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasztet domowy/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, herbata z czystka/150ml/.**

**OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem/200ml/, ryż/100g/, duszone medaliony w sosie ziołowym/120g/, mizeria z koprem/30g/, kompot wiśniowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: jogurt z owocami i muesli/150ml/, pieczywo chrupkie /40g/,**

**PIĄTEK 11.01**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta jajeczna ze szypiorkiem /40g/, wędlina mieszana/30g/, mix świeżych warzyw /60g/;**

**OBIAD:** **rosół /200ml/, kotlet rybny /190g/, ziemniaki /100g/, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem**

**i cebulką/20g/, kompot wieloowocowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/40g/, soczek multiwitamina/100ml/, 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, ogórek kiszony**

****

**-Jadłospis-**

**PONIEDZIAŁEK 14.01**

**ŚNIADANIE: kawa inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kalafiorowa /200ml/, ryż z prażonym jabłkiem, cynamonem i słodką śmietanką/200g/, sok naturalny /150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe z ziarnami /40g/, masło/3g/, sałatka z tuńczyka z jajkiem /90g/, jabłko.**

**WTOREK 15.01**

**ŚNIADANIE: lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka swojska/30g/, dżem truskawkowy /30g/, mix świeżych warzyw/60g/, czystek z miodem i cytryną/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa zacierkowa /200ml/, ziemniaki/100g/, schabik duszony w sosie ziołowym /90g/, surówka coleslaw /40g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: mleko/150ml/, chałka /40g/, miód, mandarynka.**

**ŚRODA 16.01**

**ŚNIADANIE: czystek z miodem /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówka berlinka /30g/, miód/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: barszcz biały z kiełbaską/200ml/, kasza pęczak z pulpetem w sosie koperkowym /90g/, surówka z ogórka i papryki/30g/, kompot jeżynowy /150ml/,**

**PODWIECZOREK: kasza jaglana z malinami /200g/, napój miodowo- cytrynowy /150ml/.**

**CZWARTEK 17.01**

**ŚNIADANIE:**  **ryż na mleku /200ml/, pieczywo mieszane /60g/, masło /5g/, kiełbasa szynkowa /30g/, serek ze szczypiorkiem /30g/, mix świeżych warzyw /60g/, herbata /150ml/;**

**OBIAD : rosolnik/200ml/, ziemniaki /100g/, kotlet schabowy /90g/, surówka z marchwi z pomarańczą/30g/, kompot jeżynowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie owsiano - truskawkowe/100g/, biszkopty /30g/, jabłko.**

**PIĄTEK 18.01**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta serowo-brokułowa/40g/, wędlina mieszana/30g/, mix świeżych warzyw /60g/;**

**OBIAD:** **zupa krem z groszku zielonego /200ml/, zapiekanka z makaronem i mięsem mielonym/190g/, surówka z czerwonej kapusty/20g/, kompot wieloowocowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z jabłkiem/40g/, soczek multiwitamina/100ml/, mix owoców.**

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

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

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

****

****

 **-Jadłospis-**

 **PONIEDZIAŁEK 16.01**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab pieczony/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

 **OBIAD: zupa krem szczawiowa/200ml/, makaron/100g/, paprykarz wołowo-warzywny/90g/, ogórek kiszony z marchewką/60g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/60g/, mus owocowy/100g/, banan.**

**WTOREK 17.01**

**ŚNIADANIE: makaron na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka/30g/, twarożek/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kalafiorowa/200ml/, ziemniaki/100g/, schab z pieczarkami/100g/, surówka Colesław/30g/, gotowane buraczki/30g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl mleczno-owocowy/150ml/, bułka maślana/40g/, winogrona.**

**ŚRODA 18.01**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/ masło/5g/, pasta mięsno– jajeczna/60g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty/200ml/, kluski leniwe/140g/, polewa (jogurt naturalny, truskawki)/50ml/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/30g/, kiełbasa krakowska/30g/, herbata/150ml/, jabłko.**

**CZWARTEK 19.01**

**ŚNIADANIE:**  **kasza manna/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina szynkowa/40g/, miód /20ml/, mix świeżych warzyw/60g/, herbata/150ml/;**

**OBIAD: zupa *Barszcz Ukraiński*/200ml/, kasza jęczmienna/100g/, gulasz drobiowy/90g/, fasolka szparagowa z masłem/30g/, surówka z marchewki/30g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasteczka owsiane/50g/, mleko czekoladowe/150ml/, mandarynka.**

**PIĄTEK 20.01**

**ŚNIADANIE: napój owocowy/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem /30g/, kiełbasa drobiowa/30g/, mix warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa Neapolitanka/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet rybny/90g/, sałata z sosem vinegrette/60g/, kompot jabłkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: warkocz drożdżowy/50g/, soczek owocowy/200ml/, morele suszone.**

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

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



 **-Jadłospis-**

**PONIEDZIAŁEK 21.01**

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

**OBIAD: zupa grochowa z kiełbaską200ml/, naleśniki z serem i owocami/190g/, kompot wieloowocowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, szynka swojska/40g/, pomidor, herbata owocowa/150ml/, jabłko.**

**WTOREK 22.01**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/40g/, miód/20g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa jarzynowa z kaszą jaglaną/200ml/, ziemniaki/100g/, stek z cebulką/90g/, mizeria z koprem/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl mleczno-owocowy/150ml/, pieczywo chrupkie/40g/,**

**ŚRODA 23.01**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta jajeczna/30g/, mielonka tyrolska/30g/, mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD: krupnik /200ml/, łazanki z kapustą /190g/, sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń waniliowy/150ml/, ciasteczka owsiane bez cukru/40g/, mix owoców.**

**CZWARTEK 24.01**

**ŚNIADANIE:**  **zacierki na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, dżem jagodowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD: rosół /200ml/, ziemniaki/100g/, kurczak pieczony/90g/, bukiet jarzyn z masełkiem /40g/**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy/150ml/, strucla z owocami/30g/, mandarynka.**

**PIĄTEK 25.01**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kiełbasa żywiecka/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa pieczarkowa/200ml/, ryż/90g/, ryba po grecku/120g/, surówka z kapusty kiszonej/30g/, kompot porzeczkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/50g/, czystek z miodem i cytryną/150ml/, mix owoców.**

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

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

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie.*

**

 ***Jadłospis***

 **PONIEDZIAŁEK 28.01**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kiełbasa szynkowa/30g/,
 mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, pierogi z serem i ze śmietaną/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bajgle z wędliną/50g/, masło/3g/, czystek/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 29.01**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, dżem brzoskwiniowy/30g/, polędwica sopocka/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa zacierkowa/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet pożarski/100g/, buraczki zasmażane /30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinakowo – bananowo - malinowe/150ml/, pieczywo chrupkie/40g/**

**ŚRODA 30.01**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, ser żółty/30g/, indyk faszerowany/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, /120g/, pieczeń z kaszy i warzyw /40ml/, surówka z marchwi i jabłka /30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo jasne/40g/, kiełbasa krakowska/30g/, ogórek kiszony/20g/, herbata
z cytryną/150ml/, jabłko.**

**CZWARTEK 31.01**

**ŚNIADANIE:**  **kasza jęczmienna na mleku/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło /5g/, szynka domowa/30g/, powidła /30g/, mix świeżych warzyw /60g/; herbata owocowa/150ml/;**

**OBIAD: zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym/200ml/, ryż/100g/, mięso w jarzynach /90g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka grahamka musli/50g/, masło/3g/, miód/20g/, mus owocowy/100g/, winogrona.**

**PIĄTEK 01.02**

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

**OBIAD:** **barszcz biały z jajkiem/200ml/, makaron spaghetti/200g/, sałata z sosem winegret/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK : ciasto domowe/40g/, soczek owocowy/200ml/, mix owoców**

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

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

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*