******

 ***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 04.11**

**ŚNIADANIE: herbata z miodem i cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka domowa /30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa fasolowa z kiełbaską/200ml/, makaron z serem i musem malinowym/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: chleb razowy/30g/, masło/3g/, pasta jajeczna z natką /30g/, napój owocowy/150ml/, jabłko.**

**Wtorek 05.11**

**ŚNIADANIE: płatki jaglane na mleku/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka krucha/30g/, miód /40g/, mix świeżych warzyw/60g/; herbata ziołowa z cytryną /150ml/.**

**OBIAD: krem z cukinii i papryki z grzaneczkami/200ml/, ziemniaki /100g/, kotlet schabowy/80g/, bukiet warzyw z masłem /30g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl mango Lassi/100g/, ciasteczka owsiane/40g/, gruszka.**

 **ŚRODA 06.11**

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

**OBIAD: zupa kapuśniak/200ml/, makaron spagetti w sosie bolońskim /200g/, sałata z sosem vinegret/30g/, sok naturalny /150ml/;**

**PODWIECZOREK: bajgle z makiem/40g/, wędlina krakowska/30g/, ogórek kiszony/20g/, herbata ziołowa/150ml/, gruszka.**

**CZWARTEK 07.11**

**ŚNIADANIE:**  **płatki kukurydziane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane /60g/, masło /5g/, wędlina żywiecka/30g/, dżem malinowy /30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/.**

**OBIAD: zupa pieczarkowa/200ml/, kasza gryczana/100g/, bitka wieprzowa/120g/, pomidor z cebulką/30g/, kompot wiśniowy /150ml/**

**PODWIECZOREK: bułeczka maślana z masłem/50g/, koktajl bananowy/150ml/, banan.**

**PIĄTEK 08.11**

**ŚNIADANIE: bawarka /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka z piersi indyka/30g/, pasta z fasoli/30g/, mix świeżych warzyw /60g/.**

**OBIAD:** **zupa pomidorowa z ryżem/200ml/, ryba pieczona z masłem i tymiankiem/80g/, ziemniaki/100g/, surówka z kiszonej kapusty /30g/, kompot wieloowocowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: smoothie truskawkowo - jaglane/200ml/, wafle gryczane/40g/, owoc.**

**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***

**WTOREK 12.11**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka domowa/30g/, miód /20g/, mix świeżych warzyw/30g/, owoce**

**OBIAD: zupa krem z kalafiora z grzaneczkami z ciemnego pieczywa /200ml/, pierogi z mięsem/180g/, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem /30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń z kaszy jaglanej z daktylami/150ml/, wafle gryczane/40g/, banan, napój lipa z maliną/150ml/;**

 **ŚRODA 13.11**

**ŚNIADANIE: płatki jęczmienne na mleku/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, ser żółty z marchewką/30g/, mix świeżych warzyw/60g/**

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

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, sałatka z tuńczyka/30g/, ogórek świeży/20g/, herbata ziołowa/150ml/, gruszka.**

**CZWARTEK 14.11**

**ŚNIADANIE:**  **kasza manna z sokiem malinowym/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka domowa /30g/, powidła śliwkowe/20g/, mix świeżych warzyw/60g/; czystek z miodem /150ml/;**

**OBIAD: rosół/200ml/, łazanki z kapustą /200g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: hummus/40g/, mix warzyw/30g/, pieczywo chrupkie jaglane /40g/, napój melisowo -cytrynowy /200ml/, jabłko.**

**Piątek 15.11**

**ŚNIADANIE: bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówka Berlinka/40g/, ketchup/3g/ wędlina mieszana/30g/, dżem truskawkowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, ziemniaki /100g/, okoń nilowy w sosie ziołowym/120g/, fasolka szparagowa/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto pleśniak/50g/, świeże mleko/150ml/, 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)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

****

 ***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 18.11**

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

**OBIAD: barszcz biały 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/, ogórek kiszony, herbata z cytryną/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 19.11**

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

**OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem/200ml/, ziemniaki/100g/, jajko na twardo w sosie chrzanowym/90g/, gotowana kukurydza z masłem/30g/, kompot porzeczkowy/150ml/;**

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

****

**ŚRODA 20.11 - dzień czeski**

**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: zupa brokułowa /200ml/, knedliki z gulaszem wieprzowym /190g/, surówka z modrej kapusty /30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinakowo bananowe/200g/, wafle orkiszowe.**

**CZWARTEK 21.11**

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

**OBIAD: zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /200ml/, ziemniaki/100g/, pulpety drobiowe z marchewką i groszkiem /90g/, kompot jeżynowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: pasta z dyni hokeido z czosnkiem /40g/, pieczywo ciemne /30g/ herbata/150ml/, winogrona.**

**PIĄTEK 22.11**

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

**OBIAD : zupa jesienna z kaszą jaglaną/200ml/, ryż/100g/, ryba po grecku/90g/, kompot jabłkowy/150ml/;**

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

**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 25.11**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, łosoś wędzony/30g/, dżem jagodowy /20g/, mix świeżych warzyw/60g/; owoc**

**OBIAD: zupa krem z dyni /200ml/, makaron z polewą jogurtowo – malinową /130g/, sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: zapiekanka z serem i pieczarkami /100g/, herbata z cytryną i miodem/150ml/, pomarańcza.**

**WTOREK 26.11**

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

**OBIAD:** **zupa Neapolitanka/200ml/, kasza jęczmienna/100g/, bitki wołowe/90g/, bukiet jarzyn z masłem/30g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

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

**ŚRODA 27.11**

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

**OBIAD: krupnik z kaszą jaglaną/200ml/, pieczone ziemniaki z tymiankiem/100g/, kotlet pożarski /80g/, surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią /30g/, kompot porzeczkowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: budyń z kaszki kukurydzianej z musem malinowym/150ml/, gruszka.**

**CZWARTEK 28.11**

**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 koperkowa /200ml/, spagetti carbonara /190g/, surówka jesienna/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

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

**PIĄTEK 29.11**

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

**OBIAD:** **zupa pieczarkowa z makaronem/200ml/, polędwiczka z okonia nilowego pieczona z masłem klarowanym i koperkiem/90g/, ziemniaki/100g/, surówka z kiszonej kapusty, kompot jabłkowy z cynamonem/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe /50g/, mleko /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*