

 **-Jadłospis-**

**PONIEDZIAŁEK 02.12**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, bułeczka z ziarnami/60g/, masło/5g/, szynka krucha/40g/, ser żółty/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: kapuśniak /200ml/, ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i słodką śmietanką/190g/, sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, pasztet/30g/, ogórek świeży/20g/, herbata/150ml/, jabłko.**

**WTOREK 03.12**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka drobiowa/30g/, miód /30g/, mix świeżych warzyw/60g/, woda z cytryną i miętą/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa pomidorowa z ryżem/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet z piersi kurczaka/90g/, surówka Colesław/30g/, kompot jabłkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: herbata imbirowa /150ml/, wafle gryczane z masłem migdałowym /80g/, owoc,**

**ŚRODA 04.12**

**ŚNIADANIE:**  **bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kaczka faszerowana/30g/, dżem malinowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD: zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym/200ml /, puree ziemniaczano - kalafiorowe/100g/, sztuka mięsa w sosie pieczeniowym /90g/, surówka z selera z rodzynkami/30g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie mango – brzoskwinia/150ml/, rożki z marmoladą/40g/, banan.**

**CZWARTEK 05.12**

**ŚNIADANIE: lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

 **OBIAD: rosół /200ml/, kasza gryczana/100g/, stek z cebulką/90g/, marchewki mini z masłem/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: jaglany serniczek na zimno z musem malinowym/150ml/, biszkopty /40g/, gruszka.**

**PIĄTEK 06.12 Imieniny Świętego Mikołaja 😊**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, frankfurterka na gorąco/30g/, dżem brzoskwiniowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **fińska zupa rybna – przysmak Świętego Mikołaja/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet jajeczny/120g/, surówka z buraczków/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Pierniczki, Mleko/200ml/, mandarynka.**

**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.**



 **-**Jadłospis**-**

**PONIEDZIAŁEK 09.12**

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

**OBIAD: barszcz czerwony/200ml/, pierogi z serem /200g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka z ziarnami/50g/, masło/3g/, pasta z fasoli/30g/, ogórek kiszony, napój owocowy/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 10.12**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/,
powidła śliwkowe /30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa ogórkowa/200ml/, ziemniaki/100g/, karkówka pieczona w sosie własnym/120g/, surówka wielowarzywna z koperkiem i oliwa z oliwek /20g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl bananowy z kakao/150ml/, pieczywo chrupkie jaglane40g/, powidła śliwkowe/20g/, winogrona.**

**ŚRODA 11.12**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/60g/, serek
z czosnkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa zacierkowa/200ml/, kasza gryczana niepalona/120g/, gulasz wołowy /100g/ surówka z marchewki z pomarańcza/30g/, kompot malinowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka/40g/, domowa konfitura wiśniowa/30g/, herbata zimowa z imbirem**

**i cynamonem/150ml/, jabłko.**

**CZWARTEK 12.12**

**ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/,**

**indyk faszerowany/30g/, dżem jagodowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/.**

**OBIAD: zupa krem „z gruszki i z pietruszki” z groszkiem ptysiowym/200ml/, indyk po marokańsku z kaszą bulgur (danie jednogarnkowe)/180g/, surówka z białej kapusty/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: koktajl borówkowy z płatkami jaglanymi /50g/, owoc**

**PIĄTEK 13.12**

**ŚNIADANIE: bawarka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/,
pasta z białego sera ze świeżymi ziołami/40g/, miód/20g/, mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD:** **zupa koperkowa z mlekiem kokosowym/200ml/, ziemniaki/100g/, miruna w cieście naleśnikowym /90g/, surówka z kiszonej kapusty/30g/, kompot śliwkowy.**

**PODWIECZOREK: bułka cynamonowa z jabłkiem/50g/, soczek wieloowocowy/100ml/, 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 16.12**

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

**OBIAD: żurek z jajkiem/200ml/, leniwe z masłem/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bajgle /30g/, masło/3g/, twarożek ze szczypiorkiem/30g/, herbata miętowa/150ml/, jabłko.**

**WTOREK 17.12**

**ŚNIADANIE:**  **płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica drobiowa/30g/, dżem malinowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, woda z owocami/150ml/;**

**OBIAD: zupa krem z cukinii/200ml/, ziemniaki/100g/, duszona karkówka w sosie pieczarkowym/120g/, pomidor z cebulką/60g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinakowo-bananowe/100g/, pieczywo gryczane/40g/, banan.**

**.**

**ŚRODA 18.12**

**ŚNIADANIE: herbata z imbirem/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mielonka tyrolska/40g/, serek z brzoskwinią/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa jarzynowa/200ml/, kasza gryczana/80g/, pieczone udka z kurczaka/90g/, mizeria z jogurtem naturalnym/30g/, kompot owocowy/150ml;/**

**PODWIECZOREK: chałka z masłem, mleko/150ml/, mix owoców suszonych.**

**CZWARTEK 19.12**

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

**OBIAD:** **zupa ogórkowa/200ml/, ziemniaki/100g/, bigosik/70g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń z kaszy jaglanej z daktylami/150ml/, wafelki orkiszowe/40g/, napój owocowy/150ml/, gruszka**

**PIĄTEK 20.12**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, ser biały/30g/, pasta mięsna/30g/, mix świeżych warzyw /60g/.**

**OBIAD:** **zupa serowa/200ml/, pierogi z mięsem/180g/, kompot owocowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/40g/, napój owocowy/100g/, mandarynki.**

**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 23.12**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, bułeczka grahamka/60g/, masło/5g/, szynka swojska/40g/, serek waniliowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa pieczarkowa /200ml/, makaron z polewą jagodową /190g/,
kompot wieloowocowy /150ml;/**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z jabłkiem/40g/, mleko/150ml/, mix owoców suszonych.**

**Wtorek 24.12**

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

**OBIAD:** **zupa jarzynowa/200ml/, ziemniaki/100g/, pierogi z kapustą wigilijne /70g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl jogurtowo - jagodowy/150ml/, bułka maślana/40g/, mandarynka.**

**Czwartek 27.12**

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

**OBIAD: pomidorowa z ryżem/200ml/, naleśniki ze serem i truskawkami/200g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: grahamka/30g/, masło/3g/, polędwica drobiowa/30g/, rzodkiewka, herbata owocowa/150ml/, jabłko.**

**Piątek 27.12**

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

**OBIAD: barszcz biały z kiełbasą/200ml/, frytki/200g/, pierś z kurczaka w panierce /100g/, ketchup, surówka Colesław/30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: makowiec/30g/, mleko/200ml/, owoc**

**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.**

*WESOŁYCH ŚWIĄT!*