**

***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 03.02**

**ŚNIADANIE: kakao z miodem/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka krucha/30g/,   
dżem malinowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa grochowa z wędzonką /200ml/, kasza jaglana z musem mango i słodką śmietanką/180g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: grahamka/50g/, baleron /30g/, masło/3g/, herbata z cytryną /150ml/, gruszka.**

**WTOREK 04.02**

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

**OBIAD: zupa zacierkowa/200ml/, ziemniaki/100g/, stek z cebulką/100g/, surówka z pora z jogurtem/30g/, kompot truskawkowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinakowo-malinowe/150ml/, pieczywo chrupkie/40g/, banan.**

**ŚRODA 05.02**

**ŚNIADANIE: bawarka z miodem/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, łosoś wędzony/30g/, szynka konserwowa /30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa /200ml/, naleśniki kakaowe siemieniem lnianym z kleksem serka waniliowego/120g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo jasne/40g/, pasztet domowy/30g/, ogórek kiszony/20g/, czystek**

**z cytryną/150ml/, jabłko.**

**CZWARTEK 06.02**

**ŚNIADANIE: kasza manna/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło /5g/, mix wędlin/30g/, powidła śliwkowe /30g/, mix świeżych warzyw /60g/; herbata z lipy z miodem/150ml/;**

**OBIAD: krem z cukinii z papryką/200ml/, kasza gryczana/100g/, schab pieczony w sosie śmietanowo grzybowym /90g/, bukiet jarzyn z masłem/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bajgiel z siemieniem lnianym/50g/, masło/3g/, twarożek z rzodkiewką**

**i kiełkami/100g/, winogrona.**

**PIĄTEK 07.02**

**ŚNIADANIE: herbatka z czystka z miodem/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, sałatka jajeczno-warzywna/30g/, wędlina drobiowa/30g/, mix świeżych warzyw /60g/;**

**OBIAD:** **pomidorowa z ryżem /200ml/, ziemniaki/200g/, jajko w sosie chrzanowym/30g/, surówka   
z buraczków z oliwą z oliwek/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

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

**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*

****

**Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 10.02**

**ŚNIADANIE: kawa zbożowa/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka staropolska40g/, ser żółty/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: kapuśniak z kiszonej kapusty /200ml/, pierogi leniwe z polewą ananasową/90g/, kompot owocowy/150ml;/**

**PODWIECZOREK: kajzerka/40g/, wędlina mieszana/150ml/, herbata/250ml/, gruszka.**

**WTOREK 11.02**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta z sera białego z brokułami/30g/, kiełbasa krakowska/30g/, napój owocowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **Zupa krem z soczewicy z mlekiem kokosowycm /200ml/, frytki/100g/, pieczone bioderka z kurczaka/70g/, bukiet jarzyn z masłem/60g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń śmietankowy z nasionkami chia /150ml/, pieczywo chrupkie jaglane/40g/, powidła śliwkowe/20g/, banan**

**ŚRODA 12.02**

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

**OBIAD: zupa szczawiowa/200ml/, łazanki z kapustą /200g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka/30g/, masło/3g/, indyk faszerowany/30g/, rzodkiewka, herbata owocowa/150ml/, mandarynka**

**CZWARTEK 13.02**

**ŚNIADANIE: kasza jaglana na mleku z dodatkiem kardamonu i cynamonu/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napar lipy**

**z miodem /150ml/;**

**OBIAD: czerwony barszcz/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet pożarski/120g/, fasolka szparagowa/60g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie z daktyli z bananów z jogurtem naturalnym/40g/, pieczywo gryczane /30g/, winogrona /30g/**

**PIĄTEK 14.02**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta rybno-jajeczna/30g/, mix wędlin/30g/, mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD:** **zupa pomidorowa z makaronem/200ml/, ziemniaczki tłuczone /90g/, okoń nilowy w panierce kukurydzianej120g/, surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą/60g/, kompot owocowy/150ml/.**

**PODWIECZOREK: muffinka pełnoziarnista marchewkowa/40g/, sok naturalny/100g/, 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 13.02**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kiełbasa krakowska parzona /60g/, pasta mięsna/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa wielowarzywna/200ml/, kasza pęczak/50g/, gulasz z warzywami/60g/, mizeria z jogurtem naturalnym/60g/, kompot malinowy/150ml;/**

**PODWIECZOREK: kajzerka z masłem i dżemem truskawkowym/60g/, mleko/150ml/, banan.**

**WTOREK 14.02**

**ŚNIADANIE: zacierki na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/40g/, miód/10g/, napój owocowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **krupnik/200ml/, ziemniaki pieczone /100g/, kotlet schabowy/90g/, marchewka z groszkiem/60g/, kompot śliwkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy/150ml/, drożdżówka/40g/, herbata owocowa/150ml/, winogrona.**

**ŚRODA 15.02**

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

**OBIAD: żurek z jajkiem/200ml/, ryż z owocami i polewą jogurtową/200g/,  
sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/30g/, masło/3g/, baleron odtłuszczony/30g/, rzodkiewka, soczek multiwitamina/200ml/, pomarańcza.**

**CZWARTEK 16.02**

**ŚNIADANIE: płatki na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój/150ml/;**

**OBIAD: zupa ziemniaczana/200ml/, makaron/100g/, pierś drobiowa w sosie maślanym/90g/, bukiet jarzyn z masłem/60g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: zapiekanka z żółtym serem i pieczarkami/60g/, mus owocowy/100g/, jabłko.**

**PIĄTEK 17.02**

**ŚNIADANIE:**  **herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówka Berlinka/40g/, dżem/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa krem z pomidorów z grzankami/200ml/, ziemniaki/100g/, ryba z warzywami zapiekana w sosie śmietanowym/110g/, surówka z kiszonej kapusty/30g/, kompot mieszany/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe/40g/, mleko/150ml/, owoce suszone.**

**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 20.02**

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

**OBIAD: zupa grochowa z kiełbasą/200ml/, pierogi z serem i owocami z polewą jogurtową/200g/,  
sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: grahamka/30g/, masło/3g/, szynka od szwagra/30g/, ogórek świeży, soczek wieloowocowy/200ml/, mandarynka.**

**WTOREK 21.02**

**ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/40g/, dżem jagodowy/10g/, napój owocowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa Neapolitanka/200ml/, ziemniaki gotowane/100g/, schab w sosie pieczarkowym/90g/, surówka z kapusty pekińskiej/60g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: domowy sernik na zimno z galaretką/50g/, napój owocowy/150ml/, winogrona.**

**ŚRODA 22.02**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina żywiecka/60g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa Shreka/200ml/, kasza jęczmienna/50g/, pulpet drobiowy w sosie koperkowym/60g/, pomidor z cebulką/60g/, kompot truskawkowy/150ml;/**

**PODWIECZOREK: bułka musli/50g/, miód/30g/, mleko/150ml/, pomarańcz.**

**CZWARTEK 23.02**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, indyk faszerowany/30g/, pasta mięsno-jajeczna/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój/150ml/;**

**OBIAD: zupa ryżanka/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet z piersi indyka z sosem beszamelowym/90g/, buraki gotowane/60g/, kompot z czarnej porzeczki/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pączek z marmoladą/50g/, herbata owocowa/150ml/, jabłko.**

**PIĄTEK 24.02**

**ŚNIADANIE:**  **kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówka Berlinka/40g/, powidła śliwkowe/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kalafiorowa/200ml/, ryż/100g/, ryba z warzywami zapiekana w sosie śmietanowym/110g/, surówka z kiszonej kapusty/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie/30g/, sałatka jarzynowa/50g/, mus owocowy/100g/, owoce suszone.**

**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 24.02**

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

**OBIAD: barszcz ukraiński /200ml/, pierogi z serem /200g/, polewa jogurtowa/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka grahamka/40g/, masło/3g/, pasta z fasoli/40g/, soczek wieloowocowy/200ml/, jabłko.**

**WTOREK 25.02**

**ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, ser żółty z marchewką/30g/, szynka krucha/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: rosół z makaronem/200ml/, ziemniaki/100g/, schab duszony z cebulką70g/, sałata z rzodkiewką/30g/, kalafior w różyczkach z masłem/30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinak – malina /150ml/, wafle gryczane/40g/, banan.**

**ŚRODA 26.02**

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

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, kopytka/100g/, medalion z indyka z sosie pieczeniowym /90g/ kapusta zasmażana /30g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, pasztet domowy/30g/, ogórek kiszony, herbata owocowa/150ml/, winogrona.**

**CZWARTEK 27.02**

**ŚNIADANIE: kasz jaglana na mleku z dodatkiem cynamonu i kardamonu/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica łososiowa30g/, serek z mango/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa pieczarkowa z makaronem/200ml/, ziemniaki/100g/, pieczeń rzymska/80g/, surówka z marchewki i jabłka/30g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń waniliowy z chia/150ml/, bułka maślana/40g/, pomarańcza.**

**PIĄTEK 28.02**

**ŚNIADANIE: czystek z miodem/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab dworski/40g/, powidła śliwkowe/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **krem z dyni z pestkami/200ml/, zapiekanka makaronowa z serem mozarella/200g/, surówka z kiszonym ogórkiem/30g/, bukiet warzyw z masłem/30g/, kompot śliwkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: muffin marchewkowy/40g/, 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, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*