**Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 02.03**

**ŚNIADANIE: herbata z miodem i cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, zrazówka podkarpacka/30g/, dżem morelowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: krem jarzynowy /200ml/, makaron tagiatelle z polewą jagodową/180g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka wieloziarnista/40g/, masło/3g/, krakowska drobiowa/40g/, ogórek kiszony /20g/, soczek naturalny/200ml/,**

**WTOREK 03.03**

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

**OBIAD: zupa szczawiowa 200ml/, rizotto z mięsem wieprzowym /190g/, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń czekoladowy z chia/150ml/, ciastka maślane/40g/, banan.**

**ŚRODA 04.03**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab wędzony/30g/, pasta z białego sera z ziołami i ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa neapolitanka /200ml/, ziemniaki pieczone /100g/, kotlet z piersi indyka /90g/, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą/50g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, szynka swojska/30g/, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony**

**CZWARTEK 05.03**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mielonka staropolska/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: krupnik na żeberkach z kaszą jęczmienną /200ml/, spagetti bezglutenowe z sosem bolognese/180g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: galaretka z serkiem waniliowym/150ml/, ciasteczka owsiane/40g/, czystek /100 ml/**

**PIĄTEK 06.03**

**ŚNIADANIE: bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab dworski/40g/, pasta jajeczna/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa rybna z łososiem i koperkiem /200ml/, ziemniaki/100g/, mięso w jarzynkach70g/,**

**kompot śliwkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/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*

****

 **Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 09.03**

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

**OBIAD: zupa wiosenna /200ml/, leniwe z masłem /180g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka/40g/, masło/3g/, wędlina mieszana/30g/, pomidor, herbata owocowa/150ml/, pomarańcza.**

**WTOREK 10.03**

**ŚNIADANIE: zacierki na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, dżem jagodowy /20g/, napój owocowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **: zupa Śnieżynka - krem z białych warzyw z czosnkiem i grzankami /200ml/, gulasz wołowy/90g/, makaron penne /100g/, surówka z selera z rodzynkami 30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kasza jaglana z musem malinowym/150ml/, wafle kukurydziane/30g/, owoc**

**ŚRODA 11.03**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta z łososia/30g/, szynka litewska/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem**

**V cb/200ml/, ziemniaki /100g/, karkówka duszona z cebulką/90g/, kapusta na ciepło z koperkiem /50g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka grahamka/40g/, wędlina żywiecka/30g/, ogórek/30g/, herbata/150ml/, jabłko.**

 **CZWARTEK 12.03**

**ŚNIADANIE: kasza manna na mleku z sokiem malinowym 200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, czystek z miodem i cytryną/150ml/;**

**OBIAD: krupnik /200ml/, kotlet mielony /90g/, puree z ziemniaków /100g/, surówka z marchewki i jabłka/30g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie szpinakowo – truskawkowo – bananowe /150ml/, biszkopty/50g/, winogrona.**

**PIĄTEK 13.03**

**ŚNIADANIE:**  **herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, dżem/30g/, pasta z jajkiem
i ze szczypiorkiem, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa /200ml/, kasza kuskus/100g/, filet z miruny w sosie jogurtowo – tymiankowym /90g/, surówka z kiszonej kapusty/30g/, kompot śliwkowy/150ml/;**

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

**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 16.03**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka konserwowa/30g/, miód/30g/**

**ser żółty/30g/ , mix świeżych warzyw/60g/,**

**OBIAD: barszcz biały z kiełbaską/200ml/, pierogi z jagodami serem i polewą jogurtową /190g/, sok naturalny/150ml;/**

**PODWIECZOREK: ciemne pieczywo/40g/, pasztet /30g/, ogórek kiszony/30g/, masło/5g/, herbatka z miodem i cytryną /150ml/, gruszka.**

**WTOREK 17.03**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, baleron odtłuszczony/30g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/; herbatka owocowa/100ml/**

**OBIAD:** **zupa soczewicowa/200ml/, kaszotto z cukinią i mięsem wieprzowym190g/, surówka z ogórka kiszonego i papryki/30g/,**

**PODWIECZOREK: owsianka waniliowa /150ml/, ciasteczka kruche/40g/, banan.**

**ŚRODA 18.03**

**ŚNIADANIE: bawarka /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka wiejska/30g/, pasta z makreli /40g/, dżem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa krem z dyni z pestkami dyni/200ml/, pieczeń rzymska/90g/, ziemniaki /100g/, surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią /30ml/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo kukurydziane/30g/, powidła/30g/, mleko /150ml/, owoc**

**CZWARTEK 19.03**

**ŚNIADANIE:**  **kasza manna na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, woda z owocami/150ml/;**

**OBIAD: zupa jarzynowa/200ml/, kurczak w sosie curry z ryżem/190g/, surówka coleslaw/60g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy/40g/, biszkopty/30g/, banan**

**PIĄTEK 20.03**

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

**OBIAD:** **barszcz ukraiński/200ml/, jajko w sosie chrzanowym /90g/, ziemniaki /100g/, szpinak na ciepło z czosnkiem /30g/**

**PODWIECZOREK: jabłecznik/40g/, mus owocowy**

**/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 23.03**

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

**OBIAD: zupa fasolowa/200ml/, ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem /120g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie/20g/, sałatka z groszkiem, papryką i jajkiem/100g/, herbata/150ml/, mandarynki.**

**WTOREK 24.03**

**ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka drobiowa/30g/,
ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, herbata owocowa/150ml/,**

**OBIAD:** **zupa ogórkowa /200ml/, ziemniaki/100g/, mięso w jarzynach/120g/, kompot owocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń czekoladowy/150ml/, ciasteczka z morelą/40g/, gruszka.**

**ŚRODA 24.03**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta fasolowo – ciecierzycowa**

**z czosnkiem/40g/, wędlina mieszana/20g/, miód /20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ziemniaczana z zacierkami i natką/200ml/, ryż/80g/, potrawka z kurczaka/120g/, ogórek kiszony/20g/, kompot śliwkowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: chałka/40g/, masło/3g/, mleko/150ml/, banan**

**CZWARTEK 26.03 - Dzień Wietamski**

**ŚNIADANIE:**  **płatki jaglane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw /60g/, herbata /150ml/;**

**OBIAD: ZUPA PHO z makaronem ryżowym i świeżą kolendrą /200ml/, kotlet schabowy /90g/, ziemniaki /110g/,surówka z czerwonej kapusty/30g/, kompot jeżynowy /150ml/;**

**PODWIECZOREK: zapiekanki z serem i pieczarkami/70g/, napój owocowy/150ml/, jabłko.**

**PIĄTEK 27.03**

**ŚNIADANIE: herbata/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kiełbasa żywiecka/40g/, serek**

**z rzodkiewką/30g/, mix świeżych warzyw /60g/;**

**OBIAD:** **krupnik/200ml/, ziemniaki/100g/, ryba miruna w cieście naleśnikowym/80g/, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i cebulką/20g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/40g/, mus owocowy/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 16.03**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka konserwowa/30g/, miód/30g/**

**ser żółty/30g/ , mix świeżych warzyw/60g/,**

**OBIAD: barszcz biały z kiełbaską/200ml/, pierogi z jagodami serem i polewą jogurtową /190g/, sok naturalny/150ml;/**

**PODWIECZOREK: ciemne pieczywo/40g/, pasztet /30g/, ogórek kiszony/30g/, masło/5g/, herbatka z miodem i cytryną /150ml/, gruszka.**

**WTOREK 17.03**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, baleron odtłuszczony/30g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/; herbatka owocowa/100ml/**

**OBIAD:** **zupa soczewicowa/200ml/, kaszotto z cukinią i mięsem wieprzowym190g/, surówka z ogórka kiszonego i papryki/30g/,**

**PODWIECZOREK: owsianka waniliowa /150ml/, ciasteczka kruche/40g/, banan.**