***-Jadłospis-***

**ŚRODA 01.09**

**ŚNIADANIE: bawarka /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka krucha/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa ogórkowa/200ml/, zapiekanka z makaronu z mięsem mielonym/150g/, surówka z czerwonej kapusty /40g/,**

**sok naturalny/200ml/;**

**PODWIECZOREK: racuszki drożdżowe z cukrem pudrem /50g/, mleko /200 ml/, świeży owoc.**

**CZWARTEK 02.09**

**ŚNIADANIE:**  **płatki kukurydziane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kiełbasa krakowska/30g/, pasta rybna ze szczypiorkiem /30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój owocowy/150ml/;**

**OBIAD: zupa wielowarzywna z kasza jaglaną /200ml /, ziemniaki 100g/, kotlet schabowy /100g/, pomidor z cebulką/30g/, kompot mieszany/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka z masłem/50g/, miód/20g/, mleko/200ml/, arbuz.**

**PIĄTEK 03.09**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta z sera białego z rzodkiewką /40g/, dżem brzoskwiniowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **krupnik z koprem/200ml/, ryż/100g/, ryba pieczona w sosie maślanym/90g/, surówka z kiszonej kapusty/30g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe jabłecznik/40g/, napój cytrynowy, mix świeżych 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 06.09**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/,
dżem truskawkowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa jarzynowa/200ml/, kluski leniwe z masłem i bułką/200g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka z masłem/40g/, szynka krucha/30g/, herbata z owoców leśnych/200ml/, śliwki.**

**WTOREK 07.09**

**ŚNIADANIE: lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, kaczka faszerowana /30g/, powidła śliwkowe/30g/,mix świeżych warzyw/60g/, woda z owocami/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa koperkowa z kasza jaglaną/200ml/, ziemniaki/100g/, pieczone bioderka z kurczaka/90g/, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek/40g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bajgiel z twarożkiem i kiełkami rzodkiewki/50g/, świeży owoc /30g/, mrożona herbata**

**ŚRODA 08.09**

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

**OBIAD: zupa szczawiowa z jajkiem/200ml/, kasza gryczana/100g/, medalion z indyka w sosie/90g/,
bukiet jarzyn/40g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z serem/50g/, mleko/150ml/, winogrona.**

**CZWARTEK 09.09**

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

**OBIAD:** **rosół z makaronem/200ml/, ziemniaki/100g/, karkówka w sosie pieczarkowym /80g/, surówka z marchewki i pomarańczy/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: wafelki gryczane/40g/, smoothie szpinakowo – malinowe /200ml/, mix owoców.**

**PIĄTEK 10.09**

**ŚNIADANIE:**  **bawarka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: barszcz biały z kiełbaską/200ml/, ryż/100g/, ryba w cieście naleśnikowym/120g/, surówka Colesław/30g/,kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: serniczek domowy/50g/, lemoniada/200ml/, pomarańcz.**

**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 13.09**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, dżem truskawkowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa grochówka z kiełbaską/200ml/, pierogi z serem i z jagodami z polewą jogurtową/200g/, sok naturalny/150ml/.**

**PODWIECZOREK: pieczywo jasne/50g/, masło/3g/, wędlina żywiecka/30g/, ogórek, herbata owocowa, jabłko.**

**WTOREK 14.09**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, schab pieczony/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, woda z owocami/150ml/;**

**OBIAD: zupa rosolnik/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet pożarki/70g/, mizeria z koprem/30g/, kompot żurawinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułeczka z masłem/50g/, miód/20g/, mleko/200ml/, banan.**



 **ŚRODA -15.09 dzień węgierski**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka/30g/, pasta rybna ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**1OBIAD: krem z zielonego groszku z prażonymi pestkami/200ml/, Pörkölt – czyli węgierski gulasz z pszennymi kluseczkami/100g/, ogórek kiszony/30g/, kompot jeżynowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel cytrynowy z siemieniem lnianym, ciasteczka kruche, owoc.**

**CZWARTEK 16.09**

**ŚNIADANIE: lane kluski/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica drobiowa/30g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój miętowo-cytrynowy /150ml/;**

**OBIAD: zupa serowa/200ml/, kasza bulgur/100g/, kotlet mielony z szynki/80g, surówka z czerwonej kapusty/30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: grahamka/40g/, masło/3g/, sałatka jajeczno-warzywna/60g/, herbata malinowa/200ml/.**

**PIĄTEK 17.09**

**ŚNIADANIE: bawarka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa zacierkowa/200ml/, ziemniaki opiekane/100g/, ryba miruna pieczona z masłem klarowanym/80g/, surówka kapusta pekińska z brzoskwinią i oliwą z oliwek/40g/,**

**PODWIECZOREK: ciasto własnego wypieku/60g/, napój cytrynowy/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 20.09**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/40g/, dżem truskawkowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa fasolowa z kiełbaską /200ml/, makaron z truskawkami i ze śmietaną /180g/, napój miodowo-cytrynowy /150ml/.**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/60g/, masło/5g/, pasztet domowy/30g/, pomidor, herbata z owoców leśnych /200ml/.**

**WTOREK 21.09**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta mięsna/30g/, dżem brzoskwiniowy/20g/, mix świeżych warzyw/60g/, napój cytrynowy/150ml/;**

**OBIAD:** **zupa pomidorowa z ryżem/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet z piersi kurczaka/90g/,
surówka z czerwonej i białej kapusty z jabłkiem i oliwa z oliwek/30g/, kompot mieszany/200ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie owocowe/150ml/, wafelki gryczane/40g/, owoc.**

**ŚRODA 22.09**

**ŚNIADANIE: kawa inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka swojska/30g/, serek z truskawkami/20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa krupniczek jaglany/200ml/, ziemniaki /100g/, bigosik z mięsem/80g/, kompot jeżynowy /200ml/;**

**PODWIECZOREK: bułeczka rustykalna z masłem /50g/, pasta z łososia/30g/, ogórek małosolny, herbata owocowa /150g/, jabłko.**

**CZWARTEK 23.09**

**ŚNIADANIE:**  **kasza manna na mleku /200ml/, pieczywo mieszane /60g/, masło /5g/, wędlina mieszana/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw /60g/, napój owocowy /200ml/;**

**OBIAD: zupa neapolitanka /200ml/, ryż z potrawką z kurczaka /180g/, surówka z marchewki z ananasem/60g/, kompot malinowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z jabłkiem/50g/, mleko/200ml/, śliwki.**

**PIĄTEK 24.09**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną/200ml/, pieczywo mieszane /60g/, masło /5g/, parówka z szynki /40g/, keczup, miód /20g/, mix świeżych warzyw/60g/.**

**OBIAD:** **zupa pieczarkowa /200ml/, kasz gryczana/100g/, ryba zapiekana z brokułami z sosie jogurtowym /100g/,surówka z kapusty kiszonej z marchewką/40g/ kompot truskawkowy /200ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto murzynek/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*



***Jadłospis***

**PONIEDZIAŁEK 27.09**

**ŚNIADANIE: kawa inka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin /30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa kalafiorowa /200ml/, pierogi z serem i polewą śmietankową /200g/, sok naturalny/150ml/.**

**PODWIECZOREK: pieczywo jasne/50g/, masło/3g/, pasta mięsno-warzywna/30g/, ogórek kiszony, herbata z cytryną, mix owoców/60g/.**

**WTOREK 28.09**

**ŚNIADANIE: lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka babuni/30g/, dżem truskawkowy, mix świeżych warzyw/60g/, napój z owoców leśnych/150ml/;**

**OBIAD: krupnik z koprem/200ml/, ziemniaki/100g/, stek z cebulką/90g/, surówka z ogórka z papryką/30g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie ze szpinakiem i owocami/200ml/, ciasteczka kruche/20g/, gruszka.**

 **ŚRODA 29.09**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina krakowska/30g/, pasta rybno-jajeczna ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: barszcz czerwony /200ml/, kasza jęczmienna /100g/, gulasz węgierski z warzywami/120g/, sałata lodowa z sosem winegret/30g/, kompot jeżynowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: kisiel żurawinowy /150ml/, bułeczka maślana, mix owoców/60g/.**

**CZWARTEK 30.09**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, jajko ze szczypiorkiem, mix świeżych warzyw/60g/, herbata z lipy /150ml/;**

**OBIAD: zupa zacierkowa z /200ml/, ziemniaki/100g/, bigosik z mięsem i kiełbaską /120g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka z masłem i pomidorem/150ml/, mix owoców/60g/, herbata z cytryną/200ml/.**

**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*