





JADŁOSPIS

MY ENGLISH NURSERY SCHOOL



	Śniadanie	Alergeny	2-gie Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek	Alergeny
Poniedziałek 	POŻYWNE ŚNIADANIE NA DOBRY START -Mleko 200ml/herbata z miodem i cytryną 200ml -Kanapka 2szt. (chleb mieszaný) 100g z masłem 5g ,żółtym serem 15g , pomidorem 20g i ogórkiem kiszonym 15g -kabanos drobiowy 20g	Mleko Gluten Seler Gorczyca	PORCJA ENERGII NA DALSZĄ CZĘŚĆ DNIA -Herbata dzika róża z maliną 200ml -Tripsy ryżowe 30g -Kiwi 30g	Gluten	POŻYWNY GULASZ I AROMATYCZNA KALAFIOROWA -Zupa kalafiorowa 200ml -Gulasz z mięsa drobiowego 80g -Kasza gryczana 180g -Surówka z kapusty pekińskiej 50g -Kompot 200ml	Gluten	„OWOCOWA RADOŚĆ” -Sałatka owocowa (jabłko, banan, mandarynka) z jogurtem naturalnym 100-150 g	Mleko
Wtorek 	POŻYWNE ŚNIADANIE NA DOBRY START -Herbata pigwa z truskawką 200ml -Zupa mleczna z płatkami owsianymi i kukurydzianymi 150-200g -Kanapka 1szt.(chleb mieszaný 100g) z masłem 5g i powidłami śliwkowymi 10g	Mleko Gluten	PORCJA ENERGII NA DALSZĄ CZĘŚĆ DNIA -Lemoniada z cytryną i miodem 200ml -Marcheweczki do chrupania 50g -Pączki kukurydziane 30g	Gluten	WYKWINTNE MIELONE ZE SZPINAKIEM I TRADYCYJNY KRUPNIK -Zupa krupnik 200ml -Pieczeń rzymska ze szpinakiem 80g -Marcheweczki 200g -Surówka z białej kapusty 50g -Kompot 200ml	Jaja Gluten	„CZEKOLADOWE LOVE” -Kompot 200 ml -Budyń czekoladowy na mleku z biskopcikiem 100-150g -Kiwi 30g	Mleko Gluten Jaja
Środa 	POŻYWNE ŚNIADANIE NA DOBRY START -Mleko 200ml / herbata truskawka z rabarborem 200ml -Kanapka 2szt.(bułka wieloziarnista)100g z masłem 5g, szynką drobiową 20g, papryką żółtą 15g i rzodkiewką -Paluszek serowy 20g	Mleko Gluten Seler Gorczyca	PORCJA ENERGII NA DALSZĄ CZĘŚĆ DNIA -Herbata dzika róża z maliną 200ml -Pieczywo chrupkie żytnie z twarogiem 30g i słonecznikiem 5g -Gruszka 30g	Gluten Mleko	POMIDOROWA Z MAKARONEM I DOMOWE PIEROGI RUSKIE -Zupa pomidorowa z ryżem 200ml -Pierogi ruskie z ziemniakami i serem -200g -Kompot 200ml	Jaja Gluten Mleko	„BANANOWA UCZTA” -Kompot 200ml -Łódeczki bananowe z jogurtem, posypane gorzką czekoladą 100-150g -Pałki kukurydziane 30g	Mleko
Czwartek 	POŻYWNE ŚNIADANIE NA DOBRY START -Kakao 200ml / Herbata dzika róża z maliną 200ml -Kanapka 2 szt.(bułka wieloziarnista) z białym serkiem 15g i szczypiorkiem 5g -pomidorki koktajlowe 20g -ogórek zielony 5g	Mleko Gluten Seler Gorczyca Jaja	PORCJA ENERGII NA DALSZĄ CZĘŚĆ DNIA -Herbata truskawka z rabarborem 200ml -Bułeczka drożdżowa z masłem i cynamonem 50g -Jabłko 30g	Gluten Mleko	TRADYCYJNY KAPUŚNIAK I SOCZYSTY FILET Z KURCZAKA -Zupa kapuśniak 200ml -Kotlet po parysku 80g -Ryż 180g -Kapusta czerwona 50g -Kompot 200ml	Jaja Gluten	„DESER TRZY SMAKI” -Kompot 200ml -Galaretkę owocową z kuleczką jogurtową i bakaliami (żurawina, śliwka suszona) 100-150g -Jabłko 50g	Mleko
Piątek 	POŻYWNE ŚNIADANIE NA DOBRY START -Bawarka 200ml/herbata z miodem i cytryną 200ml -Sandwich z serem żółtym 2szt. (chleb pełnoziarnisty tostowy) -Kabanos drobiowy 20g -ogórek kiszony 15g -papryka czerwona 15g	Mleko Gluten Seler Gorczyca	PORCJA ENERGII NA DALSZĄ CZĘŚĆ DNIA -Lemoniada z cytryną i miodem 200ml -Płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym 80g -Banan 30g	Mleko	KOLOROWA ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I RYBA W PANIERCE -Zupa z fasolki szparagowej 200ml -Paluszki rybne 80g -Ziemniaki 200g -Surówka z kiszonej kapusty 50g -Kompot 200ml	Ryba	„BIAŁE SZALEŃSTWO” -Kompot 200ml -Kasza manna na mleku z syropem malinowym 100-150g -Gruszka 50g	Mleko Gluten

*Woda mineralna niegazowana bez ograniczeń *Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.