

	ŚNIADANIE	Podwieczorek	ZUPA I danie	OBIAD II danie
24-10-2022 pn	STÓŁ SZWEDZKI- Chleba żytni1 posmarowany masłem7, jajko3 na twardo, ser tofu6, szynka, rukola, papryka kolorowa, rzodkiew biała. Do picia kawa Anatol na mleku1,7.	Surówka robiona przez dzieci: kapusta kiszona, ananas, jabłko, prażone pestki dyni, koperek, oliwa z oliwek. Pieczywo wasa1. Śliwki. Do picia napój ze świeżej mięty.	Zupa cygańska z kawałkami mięska z piersi indyka, natką pietruszki i ziemniakami (włoszczyzna 9).	Makaron1 mix (z pszenicy durum+pełnoziarnisty) z twarogiem7. Mus z banana i czarnej porzeczki. Diety – makaron z tuńczykiem4 i warzywami. Surówka z gruszki, selera9 i orzechów5, polane sosem vinegret10. Kalarepka do chrupania. Kiwi. Woda do picia z dodatkiem kardamonu, cytryny i kopru włoskiego.
25-10-2022 wt	Płatki gryczane na mleku7 z dodatkiem banana, dyni, suszonych owoców i orzechów8 (diety na mleku migdałowym8 z dodatkiem maku i gruszki). Kanapka - chleb graham1 z masłem7, rolada ustrzycka7, rzodkiewka, kielki brokułów. Herbata malinowa z dodatkiem pyłku pszczelego.	Salatka robiona przez dzieci: kasza quinoa, jajko3, kukurydza, ogórek świeży, jabłko, sos vinegret na oleju rzepakowym tłoczonym na zimno10 (diety – wafel gryczany, pasta z soczewicy). Gruszka. Do picia herbata z melisą i pomarańczami.	Zupa z buraczkami i kaszą pęczak1 (włoszczyzna 9).	Ziemniaki z koperkiem. Nuggetsy z kurczaka panierowane w poppingu amarantusa, siemieniu, otrębach i płatkach migdałowych1,3,8. Sałata lodowa z jogurtem naturalnym7. Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, natka pietruszki, koper, majonez3, olej, sok z cytryny). Na deser śliwki. Kompot z jabłek.
26-10-2022 Śr.	STÓŁ SZWEDZKI – pieczywo mieszane z masłem ( chleb z amarantusem1 chleb żytni z ziarnami1) kielbaski drobiowe; smalczyk z fasoli i jabłka; roszonek, sałata, papryka kolorowa. Napój imbirowo-miętowy do picia.	Bułka kajzerka1 posmarowana masłem7, ser żółty7, ogórek zielony. Jabłko. Herbata malinowa. WYCIECZKA - gr. 3 i 4.	Zupa brokułowa z kaszą pęczak1 (włoszczyzna 9).	Kolorowe naleśniki ze szpinakiem i burakami 1,3,7. Serek twarogowy7 z malinami z dodatkiem oleju lnianego. DZIECI SAME PRZYGOTOWUJĄ SOBIE NALEŚNIKI Z TWAROGIEM. Diety – naleśniki z mięskiem z indyka z warzywami; na deser mus truskawkowy. Do chrupania marchewka i kalarepka. Banan. Do picia woda.
27-10-2022 Czw.	Płatki owsiane1 na mleku7. Kanapka - chleba z orkiszem1 posmarowany masłem7, szynka wieprzowa, rzodkiew biała, szczypiorek. Do picia kawa anatol na mleku1,7.	Ciasteczka z wiśnią bez cukru1,3. Do picia koktajl mleczny (maślanka+kefir naturalny). Nektarynka.	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (włoszczyzna 9).	Burger z dorsza4,3 panierowany w otrębach owsianych1. Ziemniaki puree z dynią. Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem brzoskwini / fasolka szparagowa na parze polana sosem jogurtowo7-koperkowym. Jabłko. Woda do picia z dodatkiem kardamonu, cytryny i kopru włoskiego.
28-10-2022 pt	Makaron1,3 gotowany na mleku7 z makiem i suszoną żurawiną12/ (diety – makaron bg na mleku migdałowym z makiem i żurawiną). Kanapka - chleb wieloziarnisty1 posmarowany masłem7, pasta jajeczna3 ze szczypiorkiem, rukola, pomidor. Herbata z czarnej porzeczki.	Kanapka1 z masłem7, szynka wieprzowa. STRAGAN WARZYWNY – <u>dzieci same wybierają sobie warzywa</u> na kanapki: sałata, papryka kolorowa, ogórek. Herbata malinowa z dodatkiem czystka i pyłku pszczelego. Na deser winogrona.	Zupa krem z dyni prowansalskiej z groszkiem ptysiowym1, posypana prażonymi pestkami dyni (włoszczyzna9).	Kasza gryczana. Gulasz z łopatki wieprzowej w sosie własnym1. Ogórek kiszony. Surówka z czerwonej kapusty z marchewką, cebulą, czosnkiem, kukurydzą i jogurtem naturalnym7.Gruszka. Do picia napój imbirowy.

