

| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
|-------------------------------|--|--|--|
| Poniedziałek 11.03 | Kakao naturalne z miodem (7) Pieczywo razowe i graham z masłem, ser żółty, szynka z piersi indyka, pomidor, (1,7,w,p) Herbata z cytryną | Świeży owoc , chrupki kukurydziane napój | Zupa marchewkowa (1,7,9,p) Makaron pełnoziarnisty w sosie z papryką, soczewicą pomidorami i świeżymi ziołami, Kalafior gotowany polany oliwą (1,3,7,9,p) Woda mineralna z cytryną i miętą |
| Wtorek 12.03 | Płatki kukurydziane na mleku z jabłkiem (7) Pieczywo razowe i graham z masłem, jajko gotowane, szynka z udźca z kurczaka, sałata, rzodkiewka (1,3,7,w,p) Herbata ziołowa | Ryż na mleku z jabłkiem(7,p) Woda | Zupa szpinakowa z ziemniakami i nutą gałki muszkatołowej (1,7,9,p) Strogonow wieprzowy z kaszą jęczmienną, papryką i natką pietruszki, Fasolka szparagowa gotowana (1,p) Kompot owocowy |
| Środa 13.03 | Zupa ryżowa z żurawiną (7) Pieczywo razowe i graham z masłem, połędwica sopocka, twarożek z ziołami, pomidor, sałata (1,7,10,w,p) Herbata owocowa | Kaszka kukurydziana na mleku, z dodatkiem rodzynek i gruszki(7,p) napój | Rosół z makaronem i warzywami z dodatkiem natki pietruszki i estragonu(1,3,9,p) Gotowane klopsiki drobiowe z płatkami owsianymi i warzywami w sosie własnym ziemniaki puree z koperkiem, surówka z ogórkiem i oliwą (1,3,7,p) woda mineralna |
| Czwartek 14.03 | Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem (1,7,p) Pieczywo razowe i graham z masłem, pieczona pierś z indyka ser żółty, papryka (1,7,w,p) Herbata ziołowa | Jogurt naturalny z gruszką i orzechami włoskimi (7,8) Woda | Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (1,7,9,p) Pyzy drożdżowe w sosie myśliwskim na bazie mięsa drobiowego i kiełbaski, bukiet warzyw gotowanych z pietruszką (1,3,7,p) Kompot wieloowocowy |
| Piątek 15.03 | Kasza manna na mleku (1,7) Pieczywo razowe i graham z masłem, ser twarogowy z rzodkiewką, szynka z kurczaka, ogórek kiszony (1,7,10,w,p) Herbata miętowa | Banan z mandarynką, wafle ryżowe napój | Krem z pomidorów z grzankami ziołowymi / lanymi kluseczkami (1,3,7,9,p) Morszczuk pieczony z dodatkiem curry Ziemniaki gotowane surówka warzywna z kiszoną kapusta i koperkiem (1,3,4,9,p) Kompot z czerwonej porzeczki |

| | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
|-------------------------------|---|---|--|
| Poniedziałek 18.03 | Kakao naturalne z miodem(7) Pieczywo razowe i graham z masłem, szynka z piersi z kurczaka , ser żółty, pomidor, sałata(1,7,w) Herbata rooibos | Owoc- Arbuz, jabłko, chrupki kukurydziane woda | Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kminkiem (1, 9,p) Makaron świderki pełnoziarniste w sosie bolońskim , Bukiet warzyw z oliwą i ziołami(1,3,7,p) Woda mineralna z cytryną |
| Wtorek 19.03 | Płatki jaglane na mleku z jabłkiem (7) Pieczywo razowe i graham z masłem , pasta jajeczna z świeżym szczypiorkiem, połudwica z piersi z kurczaka, ogórek zielony i sałata (1,3,7,9,10,w,p), Herbata owocowa | Kisiel owocowy z miodem naturalnym, mandarynką oraz mieszanką pestek z dyni i słonecznika (p) napój | Zupa ogórkowa z lubczykiem (1,7,9,p) Schab pieczony z rozmarynem, sos pieczeniowy ziemniaki gotowane z koperkiem buraczki gotowane z chrzanem (p) Kompot z czarnej porzeczki |
| Środa 20.03 | Płatki owsiane na mleku z żurawiną i cynamonem(1,7,p) Pieczywo razowe i graham z masłem, pasta rybna z warzywami, ser żółty, papryka, sałata (1,3,4,7,9,10,p) Herbata z aronii | Serek homogenizowany naturalny z brzoskwinia (7) napoj(1,3) | Krem z soczewicą czerwoną, (1,7,9,p) Połudwiczki w sosie pomidorowym z kaszą bulgur (1,3,7,9) Kalafior gotowany(9,p) Kompot wielowocowy |
| Czwartek 21.03 | Płatki orkiszowe z otrębami (1,7) Pieczywo razowe i graham z masłem, pasta twarogowo-szczypiorkowa, szynka z piersi z indyka, ogórek, rzodkiewka, sałata (1,7,9,10,w,p) Herbata z dzikiej róży | Galaretko owocowa z jabłkiem woda | Zupa wiosenna z koperkiem (1,7,9,p) Potrawka z kurczaka w sosie ryż brązowy gotowany groszek z marchewką polany oliwą z oliwek(1,p) Woda mineralna |
| Piątek 22.03 | Kakao naturalne z miodem(7) Pieczywo razowe i graham z masłem, Szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek i sałata(1,7,w,p) Herbata owocowa | Owoc-Banan, gruszka, Wafel ryżowy, woda | Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej (1,7,9,p) Ryba pieczona z warzywami, gotowane ziemniaki Surówka z ogórkiem kiszonym (1,3,7,p) Kompot owocowy |

| Jadłospis 2 | Przedszkole | Żłobek |
|---------------------|---|---|
| Poniedziałek | Energia: 1120kcal Białko: 32 g Tłuszcz: 36 g Węglowodany: 167g | Energia: 744 kcal Białko: 21 g Tłuszcz: 24 g Węglowodany: 111g |
| Wtorek | Energia: 1134kcal Białko: 38g Tłuszcz: 42 g Węglowodany: 151g | Energia: 756 kcal Białko: 25g Tłuszcz: 28g Węglowodany: 101g |
| Środa | Energia: 1071kcal Białko: 37g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 170g | Energia: 759kcal Białko: 25g Tłuszcz: 23g Węglowodany: 113g |
| Czwartek | Energia: 1067kcal Białko: 37g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 142g | Energia: 714kcal Białko: 25g Tłuszcz: 26g Węglowodany: 95g |
| Piątek | Energia: 1063kcal Białko: 40 g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 147g | Energia: 707 kcal Białko: 27g Tłuszcz: 23g Węglowodany: 98g |

| Jadłospis 3 | Przedszkole | Żłobek |
|---------------------|---|---|
| Poniedziałek | Energia: 1039kcal Białko: 34 g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 147 g | Energia: 691kcal Białko: 23 g Tłuszcz: 23 g Węglowodany: 98 g |
| Wtorek | Energia: 1088 kcal Białko: 30 g Tłuszcz: 36 g Węglowodany: 161g | Energia: 724kcal Białko: 20 g Tłuszcz: 24 g Węglowodany: 107g |
| Środa | Energia: 1086kcal Białko: 29g Tłuszcz: 30 g Węglowodany: 175 g | Energia: 714kcal Białko: 19g Tłuszcz: 20 g Węglowodany: 117 g |
| Czwartek | Energia: 1076 kcal Białko: 32 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 174 g | Energia: 719kcal Białko: 21 g Tłuszcz: 19 g Węglowodany: 116 g |
| Piątek | Energia: 1055kcal Białko: 28 g Tłuszcz: 31g Węglowodany: 166g | Energia: 709kcal Białko: 19 g Tłuszcz: 21g Węglowodany: 111g |