

MENU

02-06.09. 2019

Poniedziałek

- Chleb żytni⁽¹⁾, masło⁽⁷⁾, płatki owsiane⁽¹⁾ na mleku⁽⁷⁾ z rodzynkami, miód, herbata malinowa
- Zupa grochowa z majerankiem. Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami i natką pietruszki, kasza pęczak⁽¹⁾, surówka z białej kapusty, woda
- Śliwki, chrupki kukurydziane

Wtorek: Dzień izraelski

- Chleb razowy⁽¹⁾, masło⁽⁷⁾, shakshuka (jajecznica⁽³⁾ z pomidorami i natką pietruszki), cząstki brzoskwini, herbata miętowa
- Kalahora- krem czosnkowy⁽⁷⁾ z grzaneckami razowymi⁽¹⁾. Falafele z ciecierzycy ze świeżą kolendrą, dip jogurtowy⁽⁷⁾ z tahini⁽¹¹⁾ i sokiem z cytryny, kasza bulgur⁽¹⁾, warzywa gotowane na parze, kompot z figami
- Malabi- izraelski budyń⁽⁷⁾ z wodą różaną

Środa

- Chleb żytni⁽¹⁾, masło⁽⁷⁾, pasta z białej fasoli z cebulą, jabłkiem i majerankiem, ogórek kiszony, cząstki gruszki, herbata z dzikiej róży
- Zupa ogórkowa⁽⁷⁾ z ziemniaczkami i koperkiem. Polędwiczki z kurczaka zapiekane z cukinią i papryką ze świeżymi ziołami, ryż, kompot gruszkowy
- Jogurt naturalny⁽⁷⁾ z kokosem

Czwartek

- Jaglanka na mleku⁽⁷⁾ z prażonymi jabłkami, chleb razowy⁽¹⁾, konfitura malinowa, śliwka, herbata czarna porzeczką
- Zupa pomidorowa⁽⁷⁾ z makaronem orzo⁽¹⁾ i świeżą bazylią. Kuleczki rybne⁽⁴⁾ z morskuszka z natką pietruszki (panierowane⁽¹⁾), ziemniaki puree, kapusta kiszona z marchewką i koperkiem, kompot śliwkowy
- Keks⁽¹⁾ z żurawiną

Piątek

- Chleb żytni⁽¹⁾, szynka pieczona w piecu (wyrób własny), rzodkiewka, cząstki jabłka, herbata rumiankowa
- Zupa jarzynowa⁽⁷⁾ z dynią piżmową. Pierogi ruskie^(1,7) z kleksem jogurtu naturalnego⁽⁷⁾, marchew z jabłkiem, kompot jabłkowy
- Grahamka⁽¹⁾ z pesto pietruszkowym z pestkami słonecznika i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno

Kaloryczność posiłków żłobka to 750 kcal realizowana w 4 posiłkach podawanych dzieciom: śniadanie, zupa, drugie danie, podwieczorek .

Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowana w 4 posiłkach śniadanie, zupa, drugie danie, podwieczorek.

OZNACZENIE ALERGENÓW 1 gluten | 3 jaja | 4 ryby | 7 produkty mleczne | 11 sezam, 8 migdały-orzechy