

MENU 02-06.09 2019 BMJ

Poniedziałek

- Chleb żytni⁽¹⁾, płatki owsiane⁽¹⁾ na mleku ryżowym 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⁾, pasta z groszku zielonego z miętą, cząstki brzoskwini, herbata miętowa
- Kalahora- krem czosnkowy z grzaneckami razowymi⁽¹⁾. Falafele z ciecierzycy ze świeżą kolendrą, dip z mleka kokosowego z tahini⁽¹⁾ i sokiem z cytryny, kasza bulgur⁽¹⁾, warzywa gotowane na parze, kompot z figami
- Malabi- izraelski budyń na mleku ryżowym z wodą różaną

Środa

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

Czwartek

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

Piątek

- Chleb żytni⁽¹⁾, szynka pieczona w piecu (wyrób własny), rzodkiewka, cząstki jabłka, herbata rumiankowa
- Zupa jarzynowa z dynią piżmową. Kopytka ziemniaczane z sosem warzywnym, 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

Weranda
S M A K Ó W

MENU WIOSNA I TYDZIEŃ