

## MENU

02-06.09 WEGE

### Poniedziałek

- Chleb żytni<sup>(1)</sup>, masło<sup>(7)</sup>, płatki owsiane<sup>(1)</sup> na mleku<sup>(7)</sup> z rodzynkami, miód, herbata malinowa
- Zupa grochowa z majerankiem. Gulasz z warzyw i ciecierzycy z natką pietruszki, kasza pęczak<sup>(1)</sup>, surówka z białej kapusty, woda
- Śliwki, chrupki kukurydziane

### Wtorek: Dzień izraelski

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

### Środa

- Chleb żytni<sup>(1)</sup>, masło<sup>(7)</sup>, pasta z białej fasoli z cebulą, jabłkiem i majerankiem, ogórek kiszony, cząstki gruszki, herbata z dzikiej róży
- Zupa ogórkowa<sup>(7)</sup> z ziemniaczkami i koperkiem. Kotleczki z cukinii i kaszy jaglanej z papryką i świeżymi ziołami, ryż, kompot gruszkowy
- Jogurt naturalny<sup>(7)</sup> z kokosem

### Czwartek

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

### Piątek

- Chleb żytni<sup>(1)</sup>, pasta z groszku zielonego z miętą, rzodkiewka, cząstki jabłka, herbata rumiankowa
- Zupa jarzynowa<sup>(7)</sup> z dynią piżmową. Pierogi ruskie<sup>(1,7)</sup> z kleksem jogurtu naturalnego<sup>(7)</sup>, marchew z jabłkiem, kompot jabłkowy
- Grahamka<sup>(1)</sup> 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