



**PRZEDSZKOLE
SPORTOWE
KARATE KIDS**

Przykładowe MENU

Menu 07-11.02.2022	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
STANDARD ŚNIADANIA	Zacierki na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,020 Masło 0,010 Krakowska drobiowa 0,010 ser żółty 0,020 Pasta z suszonych pomidorów 0,010 Warzywa świeże 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Pasztet drobiowy (wyrób własny) 0,010 Ser żółty wędzony 0,010 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AIC	Płatki jaglane na mleku roślinnym migdałowym waniliowym Żłobki 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Parówka drobiowa 0,020 Szynka wieprzowa 0,010 Ser żółty 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI	Kaszka kukurydziana na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Ser żółty 0,020 Masło 0,010 Pieczony schab z majerankiem (wyrób własny) 0,010 Pasta z makreli 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AIJ	Kaszka ryżowa na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Wędlina drobiowa (szynka z indyka) 0,010 Serek wiejski 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI
ZUPA	Zupa jarzynowa 0,250 B	Zupa krupnik z ryżem 0,250 B	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką roślinną 0,250 BA	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,250 B	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietanką 0,250 BA
II DANIE	Gulasz z indyka w sosie własnym 0,070 Kopytka 0,100 Buraczki na ciepło 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Kotlet schabowy 0,070 Ziemniaki z wody z koperkiem 0,100 Mizeria ze śmietanką roślinną 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Kurczak w sosie curry 0,100 Kaszka jęczmienna 0,100 Brokuł z masłem 0,050 Kompot b/cukru 0,200 A	Pyzy ziemniaczane z cebulką 0,200 Surówka z ogórka małosolnego 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Pulpety rybne z łososia w sosie maślano-śmietanowym 0,070 Ziemniaki 0,100 Mix warzyw z pary z masłem 0,100 Kompot b/cukru 0,200 AJ
PODWIECZOREK	Drożdżówka mini (wyrób własny) mix smaków jabłko, ser, dżem 0,050 Owoce AI	Koktajl bananowo-jagodowy 0,100 Podpłomyki 0,100 A	Mus z pieczonych jabłek 0,050 Wafle ryżowe 0,050	Budyń waniliowy 0,100 Owoce AI	Kanapki z chleba słonecznikowego z masłem i serem żółtym 0,100 Warzywa AI

b/gł b/ml ŚNIADANIA	Makaron b/gł na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo b/gł 0,020 Masło roślinne 0,010 Krakowska drobiowa 0,010 Ser żółty roślinny 0,020 Pasta z suszonych pomidorów 0,010 Warzywa świeże 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo b/gł 0,040 Masło roślinne 0,010 Paszтет drobiowy (wyrób własny) 0,010 Ser żółty roślinny 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200	Płatki jaglane na mleku roślinnym sojowy waniliowym Żłobki 0,200 Pieczywo b/gł 0,040 Masło roślinne 0,010 Parówka drobiowa 0,020 Szynka wieprzowa 0,010 Ser żółty roślinny 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200	Kaszka kukurydziana na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo b/gł 0,040 Ser żółty roślinny 0,020 Masło roślinny 0,010 Pieczony schab z majerankiem (wyrób własny) 0,010 Pasta z makreli 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200	Kaszka ryżowa na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło roślinne 0,020 Wędlina drobiowa (szynka z indyka) 0,010 Dżem 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami B 0,250	Zupa krupnik z ryżem 0,250 B	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką roślinną 0,250 B	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,250 B	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietanką roślinną 0,250 BA
II DANIE	Gulasz z indyka w sosie własnym 0,070 Kluski b/gł 0,100 Buraczki na ciepło 0,100 Kompot b/cukru 0,200	Kotlet schabowy 0,070 Ziemniaki z wody z koperkiem 0,100 Mizeria ze śmietanką roślinną 0,100 Kompot b/cukru 0,200	Kurczak w sosie curry 0,100 Kaszka b/gł 0,100 Brokuł z masłem 0,050 Kompot b/cukru 0,200	Pyzy ziemniaczane z cebulką 0,200 Surówka z ogórka małosolnego 0,100 Kompot b/cukru 0,200	Pulpety rybne z łososia w sosie maślano-śmietanowym roślinnym 0,070 Ziemniaki 0,100 Mix warzyw z pary z masłem 0,100 Kompot b/cukru 0,200
PODWIECZOREK	Drożdżówka mini(wyrób własny) mix smaków jabłko,ser,dżem 0,050 Owoce Dla b/gł bułeczka b/gł z masłem roślinnym i dżemem	Koktajl bananowo-jagodowy 0,100 Ciasto b/gł 0,100	Mus z pieczonych jabłek 0,050 Wafle ryżowe 0,050	Budyń waniliowy 0,100 Owoce	Kanapki z chleba b/gł /z masłem i serem żółtym roślinnym 0,100 Warzywa

Vege ŚNIADANIA	Zacierki na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,020 Masło 0,010 Szynka wegańska 0,010 ser żółty 0,020 Pasta z suszonych pomidorów 0,010 Warzywa świeże 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Pasztet z cukinii wyrób własny) 0,010 Ser żółty wędzony 0,010 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AIC	Płatki jaglane na mleku roślinnym sojowy waniliowym Żłobki 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Parówka wegańska 0,020 Szynka wegańska 0,010 Ser żółty 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI	Kaszka kukurydziana na mleku roślinnym kokosowym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Ser żółty 0,020 Masło 0,010 Wędlina wegańska 0,010 Pasta z pieczonych warzyw 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AIJ	Kaszka ryżowa na mleku roślinnym gryczanym/ ŻŁOBKI 0,200 Pieczywo mieszane 0,040 Masło 0,010 Wędlina wegańska 0,010 Serek wiejski 0,010 Świeże warzywa 0,020 Herbata owocowa b/cukru 0,200 AI
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,250 B	Zupa krupnik z ryżem 0,250 B	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką roślinną 0,250 BA	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,250 B	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietanką 0,250 BA
II DANIE	Gulasz wegański 0,070 Kopytka 0,100 Buraczki na ciepło 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Kotlet ala schabowy z selera 0,070 Ziemniaki z wody z koperkiem 0,100 Mizeria ze śmietanką roślinną 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Kurczak wegański w sosie curry 0,100 Kaszka jęczmienna 0,100 Brokuł z masłem 0,050 Kompot b/cukru 0,200 A	Pyzy ziemniaczane z cebulką 0,200 Surówka z ogórka małosolnego 0,100 Kompot b/cukru 0,200 A	Knedle ze śliwką i sosem owocowym 0,070 Kompot b/cukru 0,200 A
PODWIECZOREK	Drożdżówka mini(wyrób własny) mix smaków jabłko,ser,dżem 0,050 Owoce AI	Koktajl bananowo-jagodowy 0,100 Podpłomyki 0,100 A	Mus z pieczonych jabłek 0,050 Wafle ryżowe 0,050	Budyń waniliowy 0,100 Owoce A	Kanapki z chleba słonecznikowego z masłem i serem żółtym 0,100 Warzywa AI

Herbaty i kompoty są niesłodzone

