



WTOREK 01.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Posilek	Kanapki z szynką drobiową i pomidorem, herbata czarna z cytryną	Banan	Podrosołek z kaszą manną Schab w ciemnym sosie , ziemniaki, surówka z białej kapusty (danie duszone)	Jogurt z granolą
Skład surowcowy	Kanapki z szynką drobiową i pomidorem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Szynka drobiowa 20g • Pomidor 20g • Masło 5g Herbata czarna z cytryną 200ml	Banan 1/2 szt.	Podrosołek z kaszą manną 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny drobiowy 180ml • Kasza manna 30g • Marchew 10g • Pietruszka 10g • Seler 10g • Mąka pszenna 5g • Natka pietruszki 5g Przyprawy – sól, pieprz Schab w ciemnym sosie 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Schab b/k 65 g • Cebula 10 g • Mąka pszenna 5g Ziemniaki 100 g Surówka z białej kapusty 100g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta biała 80g • Marchew 15g • Natka pietruszki 5g Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka	Jogurt z granolą <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 80g • Granola 20g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler	Gluten, mleko

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Środa 02.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Płatki owsiane z mlekiem Bulka z pastą z kurczaka z papryką, herbata owocowa	Herbatniki z dżemem owocowym	Zupa pomidorowa z makaronem Gołąbki odwrócone , ziemniaki kalafior (danie pieczone)	Kisiel owocowy
Skład surowcowy	Płatki owsiane z mlekiem <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 200ml • Płatki owsiane 12g Bulka z pastą z kurczaka i papryką <ul style="list-style-type: none"> • Bulka kajzerka 1 szt. • Papryka 20g • Masło 5 g Pasta z kurczaka <ul style="list-style-type: none"> • Kurczak 20g • Majonez 5g • Ketchup 5g Herbata owocowa 200ml	Herbatniki z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Herbatniki 6 szt. • Dżem owocowy 20g 	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny 150ml • Makaron 40g • Marchewka 15g • Pietruszka 15g • Seler 10g • Koncentrat pomidorowy 20g Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier Gołąbki odwrócone 80g <ul style="list-style-type: none"> • Mięso wieprzowe , mielone 40g • Ryż 20 g • Jajo 5 g • Kapusta biała 10 g • Mąka pszenna 5 g • Koncentrat pomidorowy 5 g • Sól, pieprz Ziemniaki 100g Kalafior 100 g	Kisiel owocowy 100g
Alergeny	Gluten, mleko	Gluten	Gluten, jaja, seler	

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Czwartek 03.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Kanapki z kielbasą krakowską i ogórkiem, herbata czarna	Kasza manna na mleku z cynamonem	Zupa zacierkowa Kurczak gyros , ziemniaki Surówka wiosenna (danie smażone)	Jabłko
Skład surowcowy	Kanapki z kielbasą krakowską i ogórkiem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Kielbasa krakowska 20 g • Ogórek 20g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Kasza manna na mleku z cynamonem <ul style="list-style-type: none"> • Kasza manna na mleku 100g • Cynamon 2g 	Zupa zacierkowa 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion 120 ml • Boczek 15g • Ziemniaki 30g • Marchew 20g • Pietruszka 10g • Seler 20g • Por 15g • Cebula 10g • Jajka 5g • Mąka pszenna 5g Przyprawy: pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie Kurczak gyros 80g <ul style="list-style-type: none"> • Filet drobiowy 80g • Przyprawy: sól, pieprz , gyros Ziemniaki 100 g Surówka wiosenna 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta biała 50 g • Marchew 15g • Ogórek zielony 10 g • Pomidor 10 g • Papryka 10 g • Oliwa z oliwek 5 g Przyprawy : sól , cukier , cytrynka	Jabłko 1szt
Alergeny	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Gluten, seler,jaja	

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Piątek 04.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Kanapki z szynką drobiową i pomidorem, kakao	Galaretka owocowa	Zupa krupnik Medaliony panierowane , ziemniaki , surówka z kiszzonego ogórka (danie smażone)	Ciasto drożdżowe
Skład surowcowy	<p>Kanapki z szynką drobiową i pomidorem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Szynka konserwowa 20g • Pomidor 20g • Masło 5 g <p>Kakao 200ml</p>	Galaretka owocowa 100g	<p>Zupa krupnik 250ml</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny wieprzowy 180ml • Kasza jęczmienna 40g • Marchewka 10g • Pietruszka 10g • Seler 10g <p>Przyprawy: sól, pieprz</p> <p>Medaliony panierowane 80g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny, morszczuk 60g • Jaja 10 g • Bułka tarta 10 g • Przyprawy : sól , pieprz <p>Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki 100g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogórek kiszony 80g • Marchew 15g • Cebula 5g <p>Ziemniaki 100g</p>	Ciasto drożdżowe 100g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, ryba, jaja, seler	Gluten

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Poniedziałek 07.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
	Kanapki z szynką drobiową i papryką, herbata czarna	Jabłko	Zupa jarzynowa Gzik z cebulką , ziemniaki (danie gotowane)	Biszkopty z dżemem owocowym
Skład surowcowy	Kanapki z szynką drobiową i papryką <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Szynka drobiowa 20g • Papryka 20g • Masło 5g Herbata czarna 200ml	Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 140g • Fasolka szparagowa 15 g • Ziemniaki 15g • Marchewka 15g • Kalafior 15g • Brokuł 15g • Brukselka 15g • Pietruszka 10 g • Seler 10 g Przyprawy: sól, pieprz Gzik z cebulką 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg 60 g • Cebula 10 g • Śmietanka 10 g • Przyprawy : sól , pieprz Ziemniaki 100 g	Biszkopty z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Biszkopty 3 szt. • Dżem owocowy 10g
	Alergeny	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Mleko, seler

Wtorek 08.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
	Kanapki z pastą twarogową i rzodkiewką, herbata owocowa	Bulka maślana z powidłami śliwkowymi	Zupa ogórkowa Gulasz wieprzowy , kasza Buraczki (danie gotowane)	Budyń śmietankowy
Skład surowcowy	Kanapki z pastą twarogową i rzodkiewką <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Rzodkiewka 20g Pasta twarogowa 35 g <ul style="list-style-type: none"> • Ser twarogowy 25 g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Bulka maślana z powidłami śliwkowymi <ul style="list-style-type: none"> • Bulka maślana ½ szt. Powidła śliwkowe 20g	Zupa ogórkowa 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 140ml • Ziemniaki 30g • Ogórek kiszony 30g • Marchewka 20g • Seler 10g • Pietruszka 10g • Por 10g Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek Gulasz wieprzowy 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Mięso wieprzowe 60 g • Cebula 10 g • Bulion warzywny 20g • Koncentrat pomidorowy 5g • Olej rzepakowy 5 g • Przyprawy : sól , pieprz Kasza jęczmienna 100g Buraczki 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Buraczki 100g • Przyprawy : sól , pieprz , cytrynka 	Budyń śmietankowy 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 90ml • budyń10g Cukier opcjonalnie
	Alergeny	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Seler

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Środa 09.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z żółtym serem i pomidorem, herbata czarna z cytryną	Galaretka owocowa	Barszcz ukraiński Kotlety pożarskie , ziemniaki Surówka z białej kapusty z koperkiem i ogórkiem (danie smażone)	Salatka jarzynowa
Skład surowcowy	Kanapki z żółtym serem i pomidorem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Ser żółty 20 g • Pomidor 20g • Masło 5 g Herbata czarna z cytryną 200ml	Galaretka owocowa 100 g	Barszcz ukraiński 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 150g • Fasola 20g • Buraki 30g • Marchewka 10g • Seler 10g • Pietruszka 10g • Natka pietruszki 2g • Mąka pszenna 2g Kotlety pożarskie 80g <ul style="list-style-type: none"> • Mięso drobiowe 60g • Bułka pszenna namoczona 15 g • Jaja 5 g • Sól, pieprz Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty z koperkiem i ogórkiem 100g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta biała 80 g • Ogórek zielony 10 g • Koperek 10g • Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka 	Salatka jarzynowa 100g <ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki • Marchewka • Seler • Pietruszka • Cebula • Groszek konserwowy • Jajko • Majonez
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler,jajo	Mleko, jaja, seler

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Czwartek 10.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Parówka delikatesowa na gorąco z ketchupem, pieczywo, herbata czarna	Budyń śmietankowy	Zupa owocowa Pulpety w białym sosie Ziemniaki, warzywa na parze (danie duszone)	Gofry szpinakowe z dżemem
Skład surowcowy	Parówka delikatesowa na gorąco z ketchupem, pieczywo <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Parówka 1 szt. • Ketchup 5g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Budyń śmietankowy <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 90 ml • Budyń 10 g • Cukier opcjonalnie 	Zupa owocowa 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Mieszanka owocowa 80 g • Woda 150 ml • Skrobia ziemniaczana 5g • Cukier Pulpety w białym sosie 80g <ul style="list-style-type: none"> • Mięso mielone wieprzowe 60g • Bułka pszenna namoczona 10g • Jaja 5 g • Bulion warzywny 60 g • Mąka pszenna 5 g • Masło 5 g • Śmietanka 5g • Sól, pieprz Ziemniaki 100g Warzywa na parze 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Marchew 40 g • Brokuł 30 g • Kalafior 30 g 	Gofry szpinakowe 1 szt. <ul style="list-style-type: none"> • Mąka 30g • Szpinak 15g • Jaja 20g • Mleko 50ml • Dżem 20g
Alergeny	Gluten, mleko	Mleko , gluten	Gluten, mleko, jaja	Gluten , mleko , jaja

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Piątek 11.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym, kanapki z szynką drobiową i ogórkiem, herbata czarna	Banan	Żurek Paluszki rybne, ziemniaki i surówką z kiszonej kapusty (danie smażone)	Biszkopt z dżemem owocowym
Skład surowcowy	Kasza manna na mleku <ul style="list-style-type: none"> • Kasza manna na mleku 200ml • Sok owocowy 10ml Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 2 połówki • Szynka konserwowa 20g • Ogórek 20g • Masło 5g Herbata czarna 200ml	Banan 1/2 szt.	Żurek 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny wieprzowy 170 ml • Ziemniaki 30g • Marchewka 20g • Pietruszka 10g • Żurek zakwas 20g • Przyprawy – sól, pieprz, liść laurowy, majeranek Paluszki rybne 80g <ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny (dorsz, mintaj) 65g • Jaja 5 g • Bułka tarta 10g • Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta kiszona 80g • Marchewka 20 g • Przyprawy : pieprz , olej ,cukier opcjonalnie 	Biszkopt z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Biszkopty 3 szt • Dżem owocowy 20g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, jaja, ryby	

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Poniedziałek 14.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Płatki kukurydziane Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem, herbata czarna	Jabłko	Zupa neapolitańska Kotlet schabowy, ziemniaki Surówka wiosenna (danie smażone)	Bulka maślana z dżemem
Skład surowcowy	Płatki kukurydziane z mlekiem <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 200ml • Płatki kukurydziane 12g Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 2 połówki • Szynka drobiowa 20g • Ogórek 10g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Jabłko 1 szt	Zupa neapolitańska 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 170 ml • Serek topiony 30g • Cebula 10g • Makaron 40g Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, pietruszka Kotlet schabowy 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Schab b/k 60 g • Bułka tarta 10 g • Jaja 10 g • Przyprawy : sól , pieprz Ziemniaki 100 g Surówka wiosenna 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta biała 50 g • Marchew 15g • Ogórek zielony 10 g • Pomidor 10 g • Papryka 10 g • Oliwa z oliwek 5 g • Przyprawy : sól , cukier , cytrynka 	Bulka maślana z dżemem <ul style="list-style-type: none"> • Bułka maślana ½szt • Dżem owocowy 10g
Alergeny	Gluten, mleko		Seler, jaja , gluten	Mleko, gluten

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Wtorek 15.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem, herbata czarna z cytryną	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi	Kapuśniak Południczka drobiowa w białym sosie , ryż Gotowana marchewka (danie duszone)	Pizzerka mini
Skład surowcowy	Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane - 3 połówki • Szczypiorek 10g Pasta jajeczna <ul style="list-style-type: none"> • Jaja 25g • Majonez 5 g Herbata z cytryną	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi <ul style="list-style-type: none"> • Wafle ryżowe 3 szt. • Powidła śliwkowe 20g 	Kapuśniak 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion 170ml • Kapusta kiszona 30g • Marchew 15g • Pietruszka 15g • Seler 15g • Mąka pszenna 5g Przyprawy – sól, cukier, pieprz Południczka drobiowa w białym sosie 80 g Południczka drobiowa 80g Sos <ul style="list-style-type: none"> • Bulion 60 g • Śmietanka 20g • Mąka pszenna 5g • Przyprawy : sól, pieprz , czosnek Ryż 100g Gotowana Marchewka 100g	Pizzerka ½ szt
Alergeny	Gluten, mleko, jaj		Gluten mleko, seler	Gluten, mleko, jaja

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Środa 16.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z pasztetem i ogórkiem kiszonym, herbata czarna z cytryną	Banan	Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony , ziemniaki , buraczki (danie smażone)	Ciasto marchewkowe
Skład surowcowy	Kanapki z pasztetem i ogórkiem kiszonym <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Pasztet 20 g • Ogórek kiszony 20g • Masło 5 g Herbata z cytryną 200ml	Banan ½ szt	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny drobiowy 150ml • Ryż 40g • Marchewka 15g • Pietruszka 15g • Seler 10g • Koncentrat pomidorowy 20g Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier Kotlet mielony 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Mięso wieprzowe mielone 60g • Cebula 5g • Bułka pszenna 10g • Jajo 5g Ziemniaki 100g Buraczki 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Buraczki gotowane 100g • Przyprawy: sól, cukier ,cytrynka 	Ciasto marchewkowe 100g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, jaja, seler	Gluten, mleko

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Czwartek 17.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Bulka z szynką drobiową i pomidorem, herbata owocowa	Kisiel owocowy	Zupa koperkowa Carbonara z boczkiem Makaron (danie smażone)	Jogurt z musli owocowym
Skład surowcowy	Bulka z szynką drobiową i pomidorem <ul style="list-style-type: none"> • Bulka kajzerka 1 szt. • Szynka drobiowa 20g • Pomidor 20g • Masło 5 g Herbata owocowa 200ml	Kisiel owocowy 100g	Zupa koperkowa 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 180ml • Ziemniaki 20g • Koperek 10g • Marchew 15g • Pietruszka 10g • Seler 10g Przyprawy – sól, pieprz Carbonara z boczkiem 80g <ul style="list-style-type: none"> • Boczek 50 g • Jajo 10 g • Śmietanka 15 g • Olej 5g • Sól, pieprz , czosnek , bazylia Makaron 100 g	Jogurt z musli owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 80g • Musli owocowe 20g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, jaja, mleko, seler	Gluten, mleko

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Piątek 18.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Kanapki z kielbasą żywiecką i papryką, herbata czarna	Bułka maślana z dżemem owocowym	Zupa ziemniaczana Medaliony panierowane, ziemniaki Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki (danie smażone)	Budyń śmietankowy
Skład surowcowy	<p>Kanapki z kielbasą żywiecką i papryką</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Kielbasa żywiecka 20 g • Papryka 20g • Masło 5 g <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Bułka maślana ½ szt</p> <p>Dżem owocowy 10 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 250 ml</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 150 ml • Ziemniaki 40g • Marchew 20g • Seler 20g • Pietruszka 20g <p>Przyprawy: sól, pieprz, majeranek</p> <p>Medaliony panierowane 80g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny, morszczuk 60g • Jaja 10 g • Bułka tarta 10 g • Przyprawy : sól , pieprz <p>Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki 100g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogórek kiszony 70g • Marchew 20g • Cebula 10g • Przyprawy : pieprz , cukier opcjonalnie <p>Ziemniaki 100g</p>	<p>Budyń śmietankowy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 90 ml • budyń 10 g • cukier opcjonalnie
Alergeny	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Gluten, jaja, seler, ryby	Mleko , gluten



Poniedziałek 21.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
	Kanapki z dżemem owocowym, kakao	Jabłko	Krupnik Makaron z kurczakiem i szpinakiem (danie pieczone)	Herbatniki z dżemem owocowym
Skład surowcowy	Kanapki z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Dżem owocowy 10 g • Masło 5 g Kakao 200ml	Jabłko 1 szt	Krupnik 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion drobiowy 170 ml • Kasza jęczmienna 30 g • Marchew 20 g • Pietruszka 20 g • Seler 10 g Przyprawy : sól , pieprz Makaron z kurczakiem i szpinakiem <ul style="list-style-type: none"> • Makaron 100 g • Cebula 10g • Kurczak 80g • Szpinak 65 g • Śmietana 20 g • Masło 5g • Przyprawy: sól, pieprz, czosnek 	Herbatniki z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Herbatniki 6 szt. • Dżem owocowy 20g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler ,mleko	Gluten

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Wtorek 22.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
	Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem, herbata czarna z cytryną	Galaretka owocowa	Rosół z ryżem Kotlet Kargul, ziemniaki Surówka z selera i marchewki (danie smażone)	Ryż na mleku z jabłkami
Skład surowcowy	<p>Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Szynka drobiowa 20g • Ogórek 20g • Masło 5 g <p>Herbata czarna z cytryną 200ml</p>	Galaretka owocowa 100g	<p>Rosół z ryżem 250ml</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bulion drobiowy 150ml • Ryż 40g • Marchew 20g • Pietruszka 20g • Seler 20g <p>Przyprawy – sól, pieprz</p> <p>Kotlet Kargul 80g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet z kurczaka 60g • Jaja 5g • Papryka 10g • Mąka pszenna 5g • Sól, pieprz <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z selera i marchewki 100g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seler 40 g • Marchew 60 g <p>Przyprawy: cukier opcjonalnie, cytrynka</p>	<p>Ryż na mleku z jabłkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 80 g • Jabłka 20 g
Alergeny	Gluten, mleko		Seler, jaja, gluten	Mleko

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Środa 23.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z pastą twarogową i rzodkiewką, kakao	Biszkopty z dżemem owocowym	Zupa jarzynowa Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (danie duszone)	Ciasto marchewkowe
Skład surowcowy	Kanapki z pastą twarogową i rzodkiewką <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Rzodkiewka 20g Pasta twarogowa 35 g <ul style="list-style-type: none"> • Ser twarogowy 25 g • Masło 5 g Kakao 200ml	Biszkopty z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Biszkopty 3 szt. • Dżem owocowy 10g 	Zupa jarzynowa 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 140g • Fasolka szparagowa 15 g • Ziemniaki 15g • Marchewka 15g • Kalafior 15g • Brokuł 15g • Brukselka 15g • Pietruszka 10 g • Seler 10 g Przyprawy: sól, pieprz Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g <ul style="list-style-type: none"> • Polędwiczka drobiowa 80g • Cebula 20g • Papryka 15g • Groszek 15g • Kukurydza 15g • Ogórek konserwowy 15g • Bulion warzywny 45g • Koncentrat pomidorowy 15g • Mąka ziemniaczana 5g • Przyprawy – sól, pieprz Ryż 100g	Ciasto marchewkowe 100g
Alergeny	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Seler	Gluten

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Czwartek 24.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z szynką drobiową i pomidorem, herbata czarna	Banan	Grochówka Racuchy z cukrem (danie smażone)	Salatka makaronowa
Skład surowcowy	Kanapki z szynką drobiową i pomidorem <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Szynka drobiowa 20g • Pomidor 20g • Masło 5g Herbata czarna 200ml	Banan ½ szt.	Grochówka 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion mięsny wieprzowy 170 ml • Ziemniaki 30g • Groch łuskany 30 g • Marchewka 20g Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Racuchy z cukrem 2 szt <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 100 ml • Mąka pszenna 65 g • Jajka 1 szt • Sól , • Drożdże 5 g • Cukier 7 g 	Salatka makaronowa <ul style="list-style-type: none"> • Makaron 60g • Kukurydza 15g • Szynka konserwowa 15 g • Majonez 10g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, mleko	Gluten, jaja

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Piątek 25.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Parówka delikatesowa na gorąco z ketchupem, pieczywo, herbata czarna	Kisiel owocowy	Barszcz ukraiński Ryba panierowana, ziemniaki Surówka z kiszonej kap (danie smażone)	Gofry szpinakowe z dżemem owocowym
Skład surowcowy	Parówka delikatesowa na gorąco z ketchupem, pieczywo <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Parówka 1 szt. • Ketchup 5g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Kisiel owocowy 100g	Barszcz ukraiński 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 150g • Fasola 20g • Buraki 30g • Marchewka 10g • Seler 10g • Pietruszka 10g • Natka pietruszki 2g • Mąka pszenna 2g Ryba panierowana 80g <ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny (mintaj) 60g • Jaja 10g • Bułka tarta 10g • Sól, pieprz Ziemniaki 100g Surówka z kiszonej kapusty 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta kiszona 80g • Marchewka 20 g Przyprawy : pieprz , olej ,cukier opcjonalnie	Gofry szpinakowe 1 szt. <ul style="list-style-type: none"> • Mąka 30g • Szpinak 15g • Jaja 20g • Mleko 50ml • Dżem 20g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler	Gluten, mleko, jaja



Poniedziałek 28.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Płatki owsiane z mlekiem i rodzynkami, kanapki z żółtym serem i papryką, herbata owocowa	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Bitki w ciemnym sosie Ziemniaki , kalafior (danie pieczone)	Jabłko
Skład surowcowy	Płatki owsiane z mlekiem <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 200ml • Płatki owsiane 12g • Rodzynki 5g Kanapki z żółtym serem i papryką <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane – 2 połówki • Żółty ser 20 g • Papryka 10g • Masło 5 g Herbata owocowa 200ml	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi <ul style="list-style-type: none"> • Wafle ryżowe 3 szt. • Powidła śliwkowe 20g 	Kapuśniak 250 ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 170g • Kapusta biała 35g • Marchew 15 g • Pietruszka 15 g • Seler 10g • Mąka pszenna 5g Przyprawy – sól ,pieprz Bitki w ciemnym sosie 80 g <ul style="list-style-type: none"> • Schab b/k 65g • Cebula 10g • Mąka pszenna 5 g Ziemniaki 100 g Kalafior 100 g	Jabłko 1 szt.
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler	

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Wtorek 29.10.2024			
Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Płatki kukurydziane Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem, herbata czarna	Galaretka owocowa	Zupa kalafiorowa Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki, surówka z marchewki (danie gotowane)	Pizzerka mini
Płatki kukurydziane z mlekiem • Mleko 200ml • Płatki kukurydziane 12g Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem • Pieczywo mieszane – 2 połówki • Szynka drobiową 20g • Ogórek 10g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Galaretka owocowa 100 g	Zupa kalafiorowa 250ml • Bulion warzywny 180ml • Kalafior 30g • Ziemniaki 10g • Marchew 10g • Pietruszka 10g • Seler 10g Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie Jajko w sosie koperkowym Jajko 1 szt. (60 g) Sos koperkowy • Koperek 5g • Bulion 60 g • Śmietanka 20g • Mąka pszenna 5g • Przyprawy : sól, pieprz , czosnek Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki 100 g • Marchewka 100 g • cytrynka , cukier opcjonalnie	Pizzerka ½ szt
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Środa 30.10.2024				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Posilek	Płatki owsiane z mlekiem Bulka z pastą z kurczaka z papryką, herbata owocowa	Herbatniki z dżemem owocowym	Zupa ziemniaczana Kotlet z kurczaka, ziemniaki Surówka z białej kapusty z koperkiem i ogórkiem (danie smażone)	Kisiel owocowy
Skład surowcowy	Płatki owsiane z mlekiem <ul style="list-style-type: none"> • Mleko 200ml • Płatki owsiane 12g Bulka z pastą z kurczaka i papryką <ul style="list-style-type: none"> • Bulka kajzerka 1 szt. • Papryka 20g • Masło 5 g Pasta z kurczaka <ul style="list-style-type: none"> • Kurczak 20g • Majonez 5g • Ketchup 5g Herbata owocowa 200ml	Herbatniki z dżemem owocowym <ul style="list-style-type: none"> • Herbatniki 3 szt. • Dżem owocowy 10g 	Zupa ziemniaczana 250ml <ul style="list-style-type: none"> • Bulion warzywny 150 ml • Ziemniaki 40g • Marchew 20g • Seler 20g • Pietruszka 20g Przyprawy: sól, pieprz, majeranek Kotlet z kurczaka 80g <ul style="list-style-type: none"> • Filet z kurczaka 60g • Bulka tarta pszenna 15g • Jajo 5 g • Przyprawy: sól, pieprz, Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty z koperkiem i ogórkiem 100 g <ul style="list-style-type: none"> • Kapusta biała 80 g • Ogórek zielony 15 g • Koperek 5 g Przyprawy : sól, pieprz , cukier , cytrynka	Kisiel owocowy 100g
Alergeny	Gluten, mleko	Gluten	Gluten, jaja, seler	

Czwartek 31.10.2024				
Posilek	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Kanapki z kielbasą krakowską i ogórkiem, herbata czarna	Banan	Zupa ogórkowa Pulpety w sosie pomidorowym Makaron, Groszek z marchewką (danie duszone)	Kasza manna na mleku
Skład surowcowy	Kanapki z kielbasą krakowską i ogórkiem • Pieczywo mieszane – 3 połówki • Kielbasa krakowska 20 g • Ogórek 20g • Masło 5 g Herbata czarna 200ml	Banan ½ szt	Zupa ogórkowa 250ml • Bulion warzywny 140ml • Ziemniaki 30g • Ogórek kiszony 30g • Marchewka 20g • Seler 10g • Pietruszka 10g • Por 10g Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek Pulpety w sosie pomidorowym 80 g • mięso mielone wieprzowe 60 g • cebula 5 g • Bułka pszenna 5 g • jajo 5 g • bulion warzywny 50 g • koncentrat pomidorowy 5 g • sól ,pieprz Makaron 100 g Groszek z marchewką 100 g • groszek 40 g • marchewka 60 g	Kasza manna na mleku z cynamonem • Kasza manna na mleku 100g Cynamon 2g
Alergeny	Gluten, mleko		Gluten, seler,jaja	Gluten , mleko

Pytania i uwagi proszę kierować pod nr . tel . 506167208

Jadłospis może ulec zmianie

Sporządził

Zatwierdził

Żłobek Oporówko
Jadłospis

Anna Stelmaszczyk

Łukasz Zawidzki