Jadłospis przedszkolny

18.12-22.12.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie**  **kcal** | **Chleb biały, graham /gluten/ masło,** **szynka /gorczyca/**, sałata, cebulka zielona /30/ , dżem  Herbata z cytryną /250/, **mleko** /150/ | **Chleb biały, graham /gluten/ masło, ser ,** sałata, pomidor, rzodkiewka /30/, miód  herbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham masło /gluten/**  **Kiełbaski /gorczyca/** na ciepło /70/, keczup  Herbata owocowa/250/,  **Mleko** /150/  jabłko | **Chleb biały, graham /gluten/ masło**,  **Twaróg** ,sałata rzodkiewka, ogórek zielony /30/  herbata z owocowa /250/ | **Pieczywo mieszane,**  **/gluten/, masło,** pasta z **jaj,** rzodkiewka, cebulka zielona, pomidor,  Herbata z cytryną /250/  **Mleko** /150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Barszcz z uszkami /gluten, jajo, seler/** /250/  Kotlety z **ryby**/70/  / **jajo, gluten/**  /70/  Ziemniaki /150/,  Kapusta kiszona z pieczarkami /60/  Kompot /200/  520 | **Rosół z makaronem**  **/seler, gluten, jajo/** /250/  Pieczeń z indyka, /100/  ziemniaki  /150/  Marchewka z groszkiem, **masłem** /70/  kompot /200/  520 | **Zupa grysikowa**  **/ seler, gluten/ z ziemniakami**  **/250/**  **Kluski z** mięsem, **masłem, /jajo/**  Surówka z białej kapusty z ogórkiem , marchewką,  Koperkiem /60/  Kompot /200/  510 | **Zupa jarzynowa**  /250/ /**seler/**  **Kotlet mielony** drobiowy  **/jajo ,gluten/** /70/  Ziemniaki /150/  Sałata lodowa z pomidorem, szczypiorkiem  /70/  kompot/200/  510 | **Zupa pomidorowa z ryżem, zabielana /mleko/**  **/250/**  **/mleko, seler/,**  **Makron /gluten, jaja/ z serem,** miodem /200/  Surówka z marchewki, jabłka /60**/**  500 |
| **Podwieczorek**  **kcal** | Banan, mandarynka | Galaretka, **piernik /gluten, jajo/** banan | **Sezamki** , woda z cytryną | Płatki owsiane na **mleku,** jabłko | Cripsy jabłkowe, woda z cytryną |