Jadłospis przedszkolny

18.03-22.03.2024

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie** | **Chleb biały, graham /gluten/ masło, szynka**  **/gorczyca/** sałata, pomidor, szczypior, ogórek zielony /30/  Herbata z cytryną /250/  **Kakao** **z mlekiem/**150/ | **Chleb biały, graham**  **/gluten/, masło, ser, jajo** /40/  sałata, pomidor, ogórek zielony /30/, miód  herbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham /gluten/ masło,**  **Kiełbaski na ciepło /gorczyca/**, /30/,  rumianek /250/,  **kawa zbożowa**  /**gluten/**150/  jabłko | **Chleb biały, graham,**  **/gluten/**  **masło, twaróg,** pomidor, ogórek zielony, szczypior /30/, dżem  herbata owocowa z cytryną /200/ | **Pieczywo mieszane /gluten/** **masło** , pasta z **makreli, jajo** cebulka zielona, rzodkiewka /30/  Herbata z cytryną /250/  **kawa zbożowa**  /**gluten**/150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Żurek z ziemniakami**  /**seler, gluten/** /250/  **Makaron z masłem, serem,** cukrem **/gluten, jaja/** /250/  Surówka z marchewki, jabłka/70/  Kompot /200/  520 | **Zupa pieczarkowa z makaronem, zabielana**  **/gluten, mleko, seler**/ /250/  Kotlety drobiowe, /80/  **Ziemniaki**  /150/  sałata lodowa z pomidorkami, rzodkiewką  sosem **jogurtowym**/60/  510 | **Zupa brokułowa zabielana z** ziemniakami  **/seler, mleko/** /250/  **Risotto z mięsem drobiowym, warzywami /250/**  Marchewka do chrupania  kompot /200/  500 | Barszcz z ziemniakami  **/seler/** /250/  Polędwiczki wieprzowe  w sosie **śmietanowym** /110/  **kasza** **bulgur** /100/  kompot /200/  Fasolka szparagowa z **masłem** /60/  Kompot /200/  550 | **Zupa** z grochowa z ziemniakami  **/seler /** /250/  ryż /100/  koktajl z **jogurtu i** truskawek, bananów /180/  kompot /200/  500 |
| **Podwieczorek** | Sok warzywno-owocowy- tłoczony /200/,  Wafle ryżowe | **Kasza manna na mleku** /180/  **/gluten/,**  **mandarynka** | **Babka piaskowa /gluten, jajo, mleko/**  ,  **mleko** /180/ | **Sezamki ,** woda z cytryną, jabłko | **Rogal** 1/2  **/gluten, mleko, jajo/** **mleko** /150/  jabłko 1/2 |

**Podstawą zup są wywary mięsne (udka z kurczaka, indyk ) oraz świeże warzywa (marchew, seler, pietruszka, por). Zastrzegamy sobie prawo do modyfikacji jadłospis**