Jadłospis przedszkolny

09.01-13.01.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie**  **kcal** | **Chleb biały, graham /pszenica,żyto/ masło, szynka**  **/gorczyca/** sałata, pomidor, szczypior, ogórek zielony /30/  Herbata z cytryną /250/  **Kakao** **mleko/**150/ | **Chleb biały, graham**  **/pszenica, żyto/**  **masło, ser, jajo** /40/  sałata, pomidor, ogórek zielony /30/, miód  herbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham /pszenica, żyto/ masło,**  **Kiełbaski na ciepło /gorczyca/**, /30/,  rumianek /250/,  **kawa zbożowa**  /**żyto, jęczmień**/150/  mandarynki | **Chleb biały, graham,**  **/pszenica, żyto/**  **masło, twaróg,** pomidor, ogórek zielony, szczypior /30/,  dżem  herbata owocowa z cytryną /200/ | **Weki/pszenica/** masło , pasta z **makreli, jajo** cebulka zielona, rzodkiewka /30/  Herbata z cytryną /250/  **kawa zbożowa**  /**żyto, jęczmień**/150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Żur z** ziemniakami /**seler, mąka żytnia/** /250/  **Makaron z** /**mąka, jaja**/ **z masłem,serem,** cukrem/250/  Surówka z marchewki, jabłka /70/  Kompot /200/  520 | **Zupa dyniowa z grzankami**  **/mąka pszenna, seler**/ /250/  Kotlety mielone wieprzowe /80/  **Ziemniaki**  /100/  Surówka z białej kapusty, marchewki,  koperek /60/  Kompot /200/  510 | **Zupa szpinakowa z** ziemniakami zabielana  **/seler, mleko,**  **mąka/** /250/  **Risotto z mięsem drobiowym, warzywami /250/**  banan  kompot /200/  500 | **Zupa jarzynowa** z ziemniakami  **/seler, /** /250/  Gulasz wieprzowy  **Kasza jęczmienna** /70/  ziemniaki /100/  buraki z jabłkiem/60/  kompot /200/  550 | **Zupa z grochowa** z ziemniakami  **/seler /** /250/  ryż /100/  koktajl z **jogurtu i** truskawek  kompot /200/  jabłko  500 |
| **Podwieczorek**  **kcal** | Kisiel ,  **piernik /mleko, jajo, mąka/** | Budyń **na mleku,** jabłko | Gruszka z kroplą **czekolady**, płatkami migdałów | **Serek,** paluch kukurydziany | banan |

Zastrzegamy sobie prawo do modyfikacji jadłospisów.