Jadłospis przedszkolny

20.11-24.11.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie** | **Chleb biały, graham /gluten/, masło,** **szynka, /gorczyca,**  **seler/** , sałata, pomidor, cebulka zielona /30/  Herbata z  z cytryną /200/, **kakao z mlekiem** /150/ | **Chleb biały, graham /mąka-gluten/ masło, ser ,** sałata, pomidor, szczypior /30/,  miód  herbata owocowa /200/ | **Chleb biały, graham masło /mąka-gluten/**  **kiełbaski /gorczyca/** na ciepło /70/, keczup /**gorczyca,** **seler**/  Herbata owocowa/200/,  **Mleko** /150/  mandarynka | **Chleb biały, graham /gluten/, masło,**  **twaróg**, rzodkiewka, ogórek zielony,  szczypior /30/  dżem  Herbata ziołowa /200/ | **Chleb biały, graham /gluten/, masło** pastaz **jaj,** cebulka zielona,  Herbata z cytryną /200/  **Kawa zbożowa**  /**pszenica,**  **jęczmień,**  **żyto/** /150/ |
| **Obiad**  **kcal** | Zupa kalafiorowa z marchewką, ziemniakami, koperkiem  **/ seler/** /250/  **Spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem, serem /jajo, gluten/**  pietruszka zielona /250/,  Marchewka do chrupania /60/  kompot /200/  500 | Zupa szpinakowa z ziemniakami, **zabielana**  **/seler, mleko,**  **gluten /** /250/  Gulasz wieprzowy  /150/  **Kasza jęczmienna** /100/ **/gluten/**  Surówka z kapusty kiszonej, marchewką /60/  kompot /200/  490 | **Zupa grysikowa /seler, gluten/**  /250/  **Kluski** **/jajo**/ z mięsem, **masłem,** szczypior /250/  Surówka z ogórka kiszonego z marchewką /60/  kompot /200/  510 | **Zupa ryżowa** /250/ **/ seler/**  **kotlet drobiowy**  **/jajo, gluten/** /70/  Ziemniaki /150/,  Marchewka z groszkiem z **masłem /**70/  kompot/200/  500 | **Zupa z zielonego groszku z grzankami /seler/** /250/  Kotlety z **ryby** /**jajo, gluten/** 70/  Ziemniaki /150/,  Buraki z jabłkiem, słonecznikiem /70/  Kompot /200/  520 |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowo-bananowy z **jogurtem,** paluch kukurydziany | budyń na **mleku /180/,** melon | **Sezamki**  Woda z cytryną | Galaretka, **piernik /mleko, jajo,gluten/** jabłko | **Serek**, banan |

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