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/ , dżemHerbata z cytryną /250/, **mleko** /150/ | **Chleb biały, graham /gluten/ masło, ser ,** sałata, pomidor, rzodkiewka /30/, miódherbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham masło /gluten/** **Kiełbaski /gorczyca/** na ciepło /70/, keczupHerbata 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 |