Jadłospis przedszkolny

29.05-02.06.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/  **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/  winogrona | **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,  ogórek kiszony /30/  Herbata z cytryną /250/  **kawa zbożowa**  /**żyto, jęczmień**/150/ |
| **Obiad**  **kcal** | Zupa ogórkowa z ziemniakami **zabielana** /250/  **/seler, mleko/**  **Makaron z masłem, serem, cukrem**  /**mleko, jajo, mąka pszenna**/  Surówka z marchewki, jabłka  Kompot owocowy /200/  520 | Zupa pomidorowa z ryżem z **zabielana**  **/mąka pszenna, mleko, seler**/ /250/  Kotlety z kurczaka  **/jajo, mąka pszenna/** /70/  Ziemniaki /100/  Mizeria z ogórków, **jogurtu**, koperek  /80/  Kompot /200/  510 | Zupa jarzynowa z ziemniakami /**seler,gorczyca/** /250/  **Spaghetti z mięsem, serem, w sosie pomidorowym /250/ mąka pszenna, jajo, /**  Marchewka do chrupania  kompot /200/  500 | Zupa pieczarkowa z **makaronem zabielana**  **/seler, jajo, mleko/** /250/  Gulasz wieprzowy /mąka/ /180/  **Kasza** **jęczmienna** /100/  buraki z jabłkiem/60/  kompot /200/  kukurydza prażona  550 | Zupa z fasolowa z ziemniakami  **/seler, /** /250/  ryż /100/  koktajl z **jogurtu i** truskawek z miodem  kompot /200/  500 |
| **Podwieczorek**  **kcal** | Płatki owsiane z **mlekiem**  Banan 1/2 | **Kasza manna na mleku,** jabłko 1/2 | **Serek** własnej roboty z truskawką, bananem /160/ , paluch kukurydziany | Arbuz | Banan, **mleko** |

**Podstawą zup są wywary mięsne (udka z kurczaka) oraz świeże warzywa (marchew, seler, pietruszka, por).**

**Zastrzegamy sobie prawo do modyfikacji jadłospisów.**