Jadłospis przedszkolny

20.01-24.01.2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie**  **kcal** | **Chleb biały, graham /gluten/ masło,** **szynka /gorczyca/**, sałata, cebulka zielona pomidor, ogórek zielony /30/ ,  Herbata z cytryną /250/, **mleko** /150/lub napój ryżowy /150/ | **Chleb biały, graham /gluten/ masło, ser ,** sałata, pomidor, rzodkiewka /30/, miód  herbata owocowa /250/  zupa **mleczna** z ryżem lub mlekiem sojowym /180/ | **Chleb biały, graham masło /gluten/**  Kiełbaski na ciepło, keczup  Herbata owocowa/250/,  **Mleko** /150/  lub napój sojowy /150/  melon | **Chleb biały, graham /gluten/ masło**,  **Twaróg** , rzodkiewka, ogórek zielony /30/ miód,  herbata z owocowa /250/ | **Pieczywo mieszane,**  **/gluten/, masło,** pasta z **jaj,** rzodkiewka, cebulka zielona, pomidor,  Herbata z cytryną /250/  Mleko lub napój ryżowy /150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami**  **/seler/** /250/  **Naleśniki z serem, dżemem /mleko, jajo, gluten/ /200/**  Mandarynka  Kompot /200/  500 | **Zupa pomidorowa z makaronem, zabielana /mleko, gluten, seler/**  **/250/**  Gulasz wieprzowy /70/  Kasza jaglana /100/  Buraki z jabłkiem  /70/  kompot /200/  520 | **Zupa pieczarkowa z ziemniakami**  **/ seler, gluten/**  **/250/**  **Spaghetti z** mięsem, sosem pomidorowym, **serem /250/**  **/gluten, ser/**  Marchewka do chrupania  Kompot /200/  510 | **Rosół z makaronem**  /250/ /**seler/**  **Kotlet** drobiowy  **/jajo ,gluten/** /70/  Ziemniaki /150/  Marchewka z groszkiem, zagęszczana **/masło, gluten/** /80/  kompot/200/  490 | **Zupa krem fasolowa z groszkiem ptysiowym**  **/gluten, seler/** /250/  Kotlety z **ryby** /70/  **dorsz, jajo, gluten** 70/  Ziemniaki /150/,  Sałata z sosem **jogurtowo-**koperkowym /70/  Kompot /200/  520 |
| **Podwieczorek** | **Kisiel truskawkowy, rogal ½**  **/gluten, mleko/** | **Serek /120/** | Banan, **mleko, ciastko/gluten, jajo, mleko/** | Gruszka zapiekana, z **czekoladą** /**mleko/,** migdałami | mus owocowy  paluch kukurydziany |

**Podstawą zup są wywary mięsne (udka z kurczaka, indyka, żeberko wieprzowe) oraz świeże warzywa (marchew, seler, pietruszka, por).Placówka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.**