Jadłospis przedszkolny

31.03-04.04.2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie**  **kcal** | **Chleb biały, graham /mąka-gluten/, masło,** **szynka /gorczyca/**, sałata, pomidor, cebulka zielona /30/ ,  Herbata z cytryną /250/, kakao z **mlekiem**/150/ | **Chleb biały, graham /mąka-gluten/ masło, ser ,** sałata, pomidorki /30/,  miód  herbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham masło /mąka-gluten/**  **Pieczeń drobiowa /wyrób własny/** /30/, sałata, szczypior , pomidor, ogórek zielony  Herbata owocowa/250/,  **Kakao z mlekiem** /150/ | **Chleb biały, graham /mąka-gluten/**  **Masło,**  **Twaróg**, rzodkiewka, ogórek zielony /30/  herbata z owocowa /250/ | **Pieczywo mieszane /gluten, masło/** pasta z **jaj**, cebulka zielona,  Herbata z cytryną /250/  **Kawa zbożowa**  /**pszenica,**  **jęczmień,**  **żyto/ z mlekiem** /150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Zupa grochowa z ziemniakami** /**seler/** /250/  **Makaron z masłem, serem,** cukrem /**gluten, jaja**/ /250/  Surówka z marchewki, jabłka/70/  Kompot /200/  480 | Zupa pieczarkowa z **makaronem**  **/seler, gluten /** /250/  Filet z indyka pieczeń /70/  **Kasza jęczmienna**  /150/ /**gluten/**  Sałata z sosem jogurtowo-koperkowym  **/gluten, masło/** /70/  kompot /200/  490 | **Zupa szpinakowa z ziemniakami /seler/** /250/  Spaghetti z mięsem , sosem pomidorowym, serem, pietruszką zieloną /250/,  Marchewka do chrupania /60/  kompot /200/  480 | **Zupa grysikowa**  /250/  **/gluten, seler/**  **gulasz wieprzowy** /150/  makaron pełnoziarnisty  /100/  Buraki z chrzanem  /70/  kompot/200/  500 | **kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami**  **/seler,gluten/** /250/  Kotlety z **ryby** /**jajo, dorsz, gluten /**70/  Ziemniaki /150/,  Fasolka szparagowa z **masłem**  /60/  Kompot /200/  510 |
| **Podwieczorek** | **rogal ½**  **/mleko, gluten/, masło, miód**  Kakao z **mlekiem /150/** | Gruszka zapiekana, z kroplą **czekolady,**  **mleko/**  płatkami migdałów | Koktajl **jogurtowo-**truskawkowy, paluch kukurydziany | **Serek,** banan 1/2 | mus owocowy |

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