Jadłospis przedszkolny

01.09-05.09.2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **Śniadanie** | **Chleb biały, graham /gluten/ masło, jajo, szynka,**  **/gorczyca, seler/** sałata, pomidor, szczypior, ogórek zielony /30/  Herbata z cytryną /250/  Kakao z **mlekiem** **/**150/ | **Chleb biały, graham**  **/gluten/,masło, ser, jajo** /40/  sałata, pomidor, ogórek zielony /30/, dżem  herbata owocowa /250/ | **Chleb biały, graham /gluten/ masło,**  **Kiełbaski na ciepło/gorczyca/**  /70/,  herbata z cytryną /250/, keczup, jablko  **kawa zbożowa**  /**gluten/ na mleku /**150/ | **Chleb biały, graham,**  **/gluten/**  **masło, twaróg,** pomidor, ogórek zielony, szczypior /30/, miód  herbata owocowa z cytryną /200/ | **Chleb biały, graham /gluten/**  **masło** , pasta z **makreli, jajo** cebulka zielona, rzodkiewka /30/  Herbata z cytryną /250/  **kawa zbożowa /gluten/**  na **mleku**150/ |
| **Obiad**  **kcal** | **Zupa pomidorowa z ryżem, zabielana** /**seler/** /250/  **Makaron z masłem, serem,** cukrem /**gluten, jaja**/ /250/  Surówka z marchewki, jabłka/70/  Kompot /200/  480 | **Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana**  **/gluten mleko, seler**/ /250/  **Kotlet mielony z łopatki /70/ /gluten, jajo/**  marchewka z groszkiem zasmażana /**gluten,** **masło/**  kompot /200/  500 | **Krupnik z ziemniakami /seler/** /250/  **Łazanki z kapusty kiszonej, mięsa, wędliny** /250/ **/gluten, jajo, gorczyca/**  Marchewka do chrupania  kompot /200/  500 | **Rosół z makaronem**  **/seler,gluten,jajo**/250/  **Pieczeń z indyka w sosie /gluten/** /150/  ziemniaki /100/  surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką /70/  kompot /200/  510 | **Zupa z zielonego groszku z ziemniakami**  **/seler/** /250/  Koktajl **jogurtowo**-truskawkowy /150/  Ryż /100/  Kompot /200/  470 |
| **Podwieczorek** | banan | Płatki owsiane na **mleku,** jabłko | Galaretka, banan, wafla ryżowa | arbuz | **Sezamki,** woda |

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