

## Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

04.09.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, sok wiśniowo-gruszkowy 200ml.
- obiad* Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, filet z kurczaka panierowany z pieca 60g (1,3), mizeria z jogurtem naturalnym 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Sałatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 150g, wafel ryżowy 10g.

Wtorek

05.09.2023

- śniadanie* Płatki jaglane na mleku 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką drobiową 20g i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa kalafiorowa z koperkiem zasypana kaszą manną 220ml (1,9), babka ziemniaczana z pieca 200g (1,3), sałatka z pomidora z dymką 100g, z dodatkiem śmietany 10g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata miętowa 200ml, szarlotka (wypiek własny) 150g (1,3,7).

Środa

06.09.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (7), arbuź 40g.
- obiad* Barszcz czerwony zabielańy z ziemniakami 220ml (1,7,9), kasza gryczana 150g, klopsik w sosie własnym 60g (1), surówka z białej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), rogalik maślany 30g (1,7).

Czwartek

07.09.2023

- śniadanie* Kasza manna na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i ogórkiem kiszonym 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Zupa fasolowa z warzywami 220ml (9), makaron z białym serem 150g (1,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój wiśniowy 200ml, sałatka "arabska" tabule: kasza kuskus, ogórek zielony, pomidor, cebulka, sok z cytryny, oliwa, mięta, sól, pieprz 150g (1).

Piątek

08.09.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), banan 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa z ziemniakami 220ml (1,7,9), ryż 150g, ryba w jarzynach "po grecku" 60g (1,3,4,9), sałata masłowa z sosem winegret 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Kisiel z truskawkami 200ml, chałka 40g (1,7), jabłko 60g.