

## Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

30.10.2023

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, sok pomarańczowy 200ml.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 220ml (9), makaron świderki 150g (1), klopsik w sosie cebulowym 60g (3), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), chrupki kukurydziane 15g, jabłko 60g.

Wtorek

31.10.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), szynką drobiową 20g i papryką 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny z warzywami 220ml (1,7,9), kluski leniwe z serem białym 150g (1,3,7), oprószone bułką tartą zrumienioną na maśle 10g (1,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 220ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, grahamka mini 40g (1) z hummusem 20g, ogórek zielony krojony w słupki 30g.

Czwartek

02.11.2023

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,9), babka ziemniaczana z cebulką 200g (1,3), surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i sosem winegret 100g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń jaglany z malinami 200ml (7), wafel ryżowy 10g.

Piątek

03.11.2023

<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Zupa "solferino" z groszkiem zielonym i pomidorami zabieleną 220ml (7,9), kasza bulgur 150g (1), filet z ryby Miruna z pieca 60g (1,3,4) surówka z kiszzonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata miętowa 200ml, bagietka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 20g, jabłko 60g.