

## Jadłospis przedszkole

Poniedziałek		27.11.2023
<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7), parówka z szynki na gorąco 50g (6), ogórek zielony krojony w kostkę 30g, ketchup 20ml (10), mandarynka 40g.	
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,7,9), makaron świderki 150g (1), bitki wołowe w sosie z cebulą 60g (1), surówka z czerwonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Budyń z konfiturą wiśniową 200ml (1,7), chałka 40g (1,7), jabłko 60g.	
Wtorek		28.11.2023
<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką drobiową 20g (6) i pomidorem 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.	
<i>obiad</i>	Zupa szczawiowa z jajkiem i koperkiem zabieleną 220ml (1,3,7,9) ryż zapiekany z jabłkiem 180g, serem białym 30g (7) i jogurtem naturalnym 50g (7), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, bułka 40g (1) z hummusem 30g i papryką 10g, mandarynka 40g.	
Środa		29.11.2023
<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g (6) i pomidorem 10g, jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).	
<i>obiad</i>	Zupa dyniowo-pomarańczowa z ryżem i dodatkiem suchego imbiru, ziemniaki, udko z kurczaka pieczone, sałatka z buraczków z cebulką i oliwą, kompot.	
<i>podwieczorek</i>	Herbata z cytryną 200ml, grahamka 40g (1) z pastą z ryby wędzonej i jaj 30g (3,4,10), i z ogórkiem kiszonym 10g, chipsy z jabłek 15g.	
Czwartek		30.11.2023
<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, gruszka 40g.	
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), krokiety z farszem mięsnym, z dodatkiem soczewicy i pomidorów 150g (1,3,7), sałata lodowa z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Galaretkę z owocami 150g, ciasteczka zbożowe SANTE 15g (1,7,8).	
Piątek		01.12.2023
<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), bułeczka z ziarnami 40g (1), z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7), jabłko 60g.	
<i>obiad</i>	Zupa marchewkowa z koperkiem 220ml (7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z ryby 60g (1,3,4), surówka z kiszanej kapusty z oliwą 150g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z wiśnią 200ml, chlebek bananowy 80g (1,3,7).	