

## Jadłospis przedszkole

Poniedziałek		19.02.2024
<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i ogórkiem zielonym 10g, sok gruszkowo-wiśniowy 200ml.	
<i>obiad</i>	Zupa ogórkowa z koperkiem zabelana 220ml (1,7,9), ryż 150g, klopsiki jak gołąbki - bez zawijania w sosie pomidorowym 60g (1,3), surówka z selera z ananasem 100g (7,9,10), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, placek drożdżowy z owocami (wypiek własny) 100g (1,3,7).	
Wtorek		20.02.2024
<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb tostowy z ziarnami 40g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), gruszka 60g.	
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml (1,9), babka ziemniaczana z pieca 200g (1,3), sałatka z pomidora ze śmietaną i dymką 100g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie 200ml (7), chałka 40g (1,7), chipsy z jabłek 18g.	
Środa		21.02.2024
<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą 5g, serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, mandarynka 40g.	
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, gulasz z wołowiny z pieczarkami 70g (1), buraczki tarte na zimno, z cebulką i oliwą 100g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g (5) i bananem 20g, jabłko 60g.	
Czwartek		22.02.2024
<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), twarożkiem ze szczypiorkiem i pomidorem 30g (7), marchewka surowa do chrupania 50g.	
<i>obiad</i>	Biały barszcz z ziemniakami 220ml (1,7,9), naleśniki ze szpinakiem 200g (1,3,7), surówka z białej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Sałátka owocowa skropiona sokiem z cytryny 180g, rogalik maślany 50g (1,7).	
Piątek		23.02.2024
<i>śniadanie</i>	Kasza jaglana na mleku 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.	
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa 220ml (9), ziemniaki 150g, filet z łososia, pieczony z masłem i koperkiem 60g (4,7), mix sałat z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z konfiturą wiśniową 200ml, ciastka kruche zbożowe 30g (1,7,8), jabłko 60g.	