Jadłospis przedszkole

Poniedziałek **11.03.202**

śniadanie	Kawa Inka z mlekiem 200 (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7), pomarańcza 40g.
obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, gulasz drobiowy w sosie porowo-ziołowym 70g (1,7), surówka z czerwonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
podwieczorek	Budyń śmietankowy z wiśnią 200g (1,7), herbatniki korzenne 50g (1,7,6), jabłko 60g.

Wtorek **12.03.2024**

śniadanie	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, gruszka 60g.
obiad	Zupa marchewkowa z koperkiem 220ml (1,9), łazanki z kapustą kiszoną , pieczarkami i cebulą 200g (1), sałatka z pomidora 50g, kompot 200ml.
podwieczorek	Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie 200ml (7), chrupki kukurydziane 40g.

Środa **13.03.2024**

śniadanie	Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i ogórkiem zielonym 10g, banan 40g.
obiad	Biały barszcz z parówką z szynki i ziemniakami zabielany 220ml (1,6,7,9), kotlet z kaszy gryczanej 80g (1,3), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 200ml.
podwieczorek	Soczek owocowy 200ml, muffinka marchewkowa (wypiek własny) 80g (1,3,7), mandarynka 40g.

Czwartek **14.03.2024**

śniadanie	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, jabłko 60g.
obiad	Zupa fasolowa z majerankiem 220ml (9), naleśniki z serem 200g (1,3,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
podwieczorek	Frytki z warzyw z pieca 200g (9), dip jogurtowy czosnkowo-ziołowy 50g (7), kromka chleba wieloziarnistego 35g (1) z masłem 5g (7) i sałatą lodową 5g.

Piątek **15.03.2024**

śniadanie	Bawarka 200ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), i rzodkiewką 10g, lemoniada z wiśnią 200 ml.
obiad	Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 220ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i łososiem 200g (1,4), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.
podwieczorek	Herbata owocowa 200ml, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 20g (5) i bananem 20g, chipsy z jabłek 18g.