

## Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

25.03.2024

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10) i rzodkiewką 10g, pomarańcza 40g.
- obiad* Zupa jarzynowa z koperkiem 220ml (1,7,9), makaron świderki 150g (1), pieczeń wieprzowa w sosie własnym 70g (1,7), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g (5) i bananem 20g, chipsy z jabłek 18g.

Wtorek

26.03.2024

- śniadanie* Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i pomidorem 10g, banan 40g.
- obiad* Barszcz ukraiński z fasolką i kapustą białą 220ml (7,9), ryż 150g, udko pieczone z kurczaka 60g, surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek owocowy 200ml, placek drożdżowy z owocami (wypiek własny) 100g (1,3,7).

Środa

27.03.2024

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb tostowy z ziarnami 40g (1) z masłem 5g (7), parówka z szynki na gorąco 50g (6), ogórek świeży krojony w kostkę 50g, ketchup 10g, kalarepka do chrupania 40g.
- obiad* Zupa z soczewicy czerwonej z warzywami 220ml (9), naleśniki z serem 200g (1,3,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata z cytryną 200ml, kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą z ryby wędzonej i jaj 30g (3,4,10), i z papryką 10g, jabłko 60g.

Czwartek

28.03.2024

- śniadanie* Kasza jaglana na mleku 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą drobiową 20g i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, pulpet w sosie koperkowym 60g (1,3,7), bukiet warzyw gotowanych na parze: kalafior, fasolka szparagowa, marchewka krojona w talarki 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), chrupki kukurydziane 40g.

Piątek

29.03.2024

- śniadanie* Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą 5g, serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,7,9), pierogi z jagodami 200g (1), polane śmietanką z cukrem waniliowym 50g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, bułka firmowa 35g (1) z hummusem 20g i ogórkiem świeżym 10g, jabłko 60g.