

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

24-28 styczeń 2022 roku

## PONIEDZIAŁEK

### Śniadanie

Kasza manna (5g) na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Szynka wiejska (20g)  
Pasta jajeczna(20g)  
Papryka (20g), sałata masłowa (5g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (250g)  
Spaghetti bolognese (150g)  
Szpinał baby z sosem jogurtowym (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Zapiekanekki z bagietki razowej z mozzarellą  
i pomidorem(150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Kiełbasa żywiecka (20g)  
Ser żółty(20g)  
Sałata lodowa (20g), rzodkiewka (10g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

## WTOREK

### Śniadanie

Musli z owocami (20g) na mleku(200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Szynka wieprzowa (20g)  
Pasta z pieczonych warzyw (20g)  
Ogórek świeży(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami(250g)  
Kotleciki z kurczaka na parze (150g)  
Risotto z marchewką(150g)  
Duszona kapusta z koperkiem (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Budyń śmietankowy (250 g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Kiełbasa krakowska (20g),  
Serek Almette (20g)  
Ogórek (20g), sałata lodowa (5g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

## ŚRODA

### Śniadanie

Kakao(5g)na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Jajecznica z cebulką i szyneczką (40g)  
Sałata masłowa (20g), papryka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa krem z czerwonej soczewicy (250g)  
Placki z cukinii i ziemniaków z jogurtem  
naturalnym(150g)  
Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Kasza kuskus z musem owocowym (120g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Pasta z kalafiora (20g),  
Szynka wieprzowa (20g)  
Papryka (20g), sałata masłowa (5g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

## CZWARTEK

### Śniadanie

Płatki kukurydziane (20g) na mleku  
(200ml)  
Pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe  
(35g) z masłem (5g)  
Domowa pieczeń z indyka (20g)  
Twarożek ze szczypiorkiem(20g)  
Rzodkiewka (20g), ogórek zielony (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa Żurek z jajkiem (250g)  
Pulpeciki a 'la gołąbki w sosie  
pomidorowym (150g)  
Kasza gryczana (100g)  
Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka,  
cebuli i natki pietruszki (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Pancakes na maśle  
Z mąki orkiszowej  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem  
(200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Pasta z ciecierzycy z ziołami(20g)  
Ser wędzony (20g)  
Papryka żółta (20g), ogórek (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

## PIĄTEK

### Śniadanie

Jaglanka na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Paszтет domowy (20g)  
Ser żółty (20g)  
Papryka (20g), rzodkiewka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa Kalafiorowa (250g)  
Kotleciki z dorsza (120g)  
Ziemniaki gotowane(80g)  
Kiszona kapusta z marchewką i jabłkiem  
(80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Ciasto piernikowe(120g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Jajko gotowane (20g)  
Szynka wieprzowa (20g)  
Rukola (5g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

