

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

05 - 09.08.2024r.

## PONIEDZIAŁEK

### Śniadanie

Płatki żytnie (20g) na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Szynka wiejska (20g)  
Pasta pomidorowa (20g)  
Ogórek (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 kalafiorowa z ziemniakami (250g)  
Pulpety w sosie pomidorowym (120g)  
Kaszotto (100g)  
surówka z białej kapusty (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Domowe smoothie ze szpinakiem, bananami, jabłkiem (200ml)  
Wafle ryżowe (10g)  
Woda mineralna/ napar owocowo-ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Ser żółty (20g),  
Gotowany kurczak- pasta (20g)  
Ogórek zielony (20g), sałata masłowa (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

## WTOREK

### Śniadanie

Kakao (5g) na mleku (200ml)  
Puszyste placuszki naleśnikowe (120g)  
Twarożek domowy (50g)  
Konfitura domowa z czarnej porzeczki (40g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

### II Śniadanie

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

### Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem (250g)  
Pieczeń z karkówki w sosie (150g)  
Puree ziemniaczane (100g)  
Buraczki (100g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Placuszki z cukinii (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Pasta wielowarzynna (20g)  
Szynka z indyka (20g)  
Papryka (20g), rzodkiewka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo - z miodem (200ml)

## ŚRODA

### Śniadanie

Owsianka (5g) na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: pełnoziarniste, razowe, orkiszowe (35g) z masłem (5g)  
Pasta z szynki i ricotty (60g)  
Polędwica sopocka (20g)  
Sałata lodowa (10g), 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 barszcz ukraiński (250g)  
Naleśniki z serem i musem truskawkowym (150g)  
Polewa jogurtowa (50g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Cebularze lubelskie (100g)  
Woda mineralna/ napar owocowo-ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo orkiszowe, razowe (35g) z masłem (5g)  
Pasta z pieczonych warzyw na oliwie z oliwek (20g),  
Paszтет (20g)  
Rzodkiewka (20g), ogórek kiszony (10g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

## CZWARTEK

### Śniadanie

Płatki ryżowe (20g) na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Ser żółty (20g),  
Szynka domowa (20g)  
Sałata masłowa (5g), 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 ogórkowa (250g)  
Kotleciki z kurczaka w płatkach kukurydzianych (120g)  
Ryż (80g)  
Surówka pora i marchewki (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Budyń śmietankowy (150g)  
Woda mineralna/ napar owocowo-ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Pasta z ciecior (20g),  
Szynka drobiowa (20g)  
Rzodkiewka (20g), ogórek (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

## PIĄTEK

### Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Jajecznica na szynce i cebulce (70g)  
Sałata masłowa (10g)  
Pomidorki koktajlowe (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 krupnik ryżowy (250g)  
Polędwica z dorsza smażona (100g)  
Ziemniaki z koperkiem (150g)  
Surówka mizeria z ogórka (80g)  
Kompot owocowy (200ml)

### Podwieczorek

Ciasto zebra (150g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: pełnoziarniste, kajzerka orkiszowa (35g) z masłem (5g)  
Ser biały w plastrach (20g)  
Polędwica sopocka (20g)  
Kiełki słonecznika (10g), papryka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

