

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

13 - 17 styczeń 2025 r.

## PONIEDZIAŁEK

### Śniadanie

Płatki owsiane (20g) na mleku (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Szynka Wiejska (20g)  
Pasta z bakłażana (20g)  
Ogórek (20g), papryka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Śniadanie

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

### Obiad

Zupa krem z brokułów (250g)  
Spaghetti bolognese (250g)  
Surówka – sałata z sosem vinegret(80g)  
Kompot owocowy (200ml)  
**(alergeny: 1;7;9)**

### Podwieczorek

Mus truskawkowy (100g)  
Wafle ryżowe(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7)**

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste, grahamka (35g) z masłem  
(5g)  
Kiełbasa krakowska (20g)  
Ser żółty(20g)  
Ogórek świeży (20g), pomidor (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

## WTOREK

### Śniadanie

Kasza manna(20g) na mleku(200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Kiełbaska żywiecka(20g)  
Pasta z pieczonej cukinii(20g)  
Sałata lodowa (10g)  
Papryka(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Śniadanie

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

### Obiad

Zupa zacierkowa(250g)  
Udziec z indyka pieczony w sosie  
własnym(250g)  
Ryż (80g)  
Fasolka szparagowa gotowana (80g)  
Kompot owocowy (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7;9)**

### Podwieczorek

Jogurt naturalny z owocami(150g)  
Bio Gryka ekspandowana(20g)  
Woda mineralna/ napar owocowo-  
ziołowy z miodem(200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Ser biały w plastrach (20g),  
Paszтет domowy (20g)  
Rzodkiewka (20g), sałata lodowa (10g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

## ŚRODA

### Śniadanie

Kakao (5g) na mleku (200ml)  
Placuszki naleśnikowe orkiszowe (150g)  
serek waniliowy (20g)  
Konfitura malinowa własnej produkcji (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7)**

### II Śniadanie

Pótmisek owoców sezonowych (100-150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa barszcz ukraiński(250g)  
Kotlecik warzywny z fasolą(150g)  
Ziemniaki (80g)  
Surówka wielowarzywna(80g)  
Kompot owocowy (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7;9)**

### Podwieczorek

Gotowane jajko (20g)  
Kurczak gotowany (20g)  
Talerz warzyw(20g)  
Bagietka razowa(40g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Ser żółty (20g),  
Szynka wędzona(20g)  
Ogórek zielony (20g), sałata masłowa (5g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

## CZWARTEK

### Śniadanie

Mleko do picia (200ml)  
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Jajecznica z cebulką i szyneczką (70g)  
Pomidorki koktajlowe(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7)**

### II Śniadanie

Pótmisek owoców sezonowych  
(100-150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa zalewajka (250g)  
Pierogi z mięsem i kapustą (150g)  
Surówka z kiszzonego ogórka i  
pomidora(80g)  
Kompot owocowy (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7;9)**

### Podwieczorek

Kuleczki ziemniaczane z pieca(225g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Twarożek ze szczypiorkiem i  
rzodkiewką(60g),  
Połędwica wieprzowa (20g)  
Papryka (20g), ogórek(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -  
ziołowy z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

## PIĄTEK

### Śniadanie

Musli(5g) na mleku (200ml)  
Pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe (35g)  
z masłem (5g)  
Domowy schab pieczony (20g),  
Ser żółty (20g)  
Sałata masłowa (5g), papryka (20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

### II Śniadanie

Pótmisek owoców sezonowych (100-150g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)

### Obiad

Zupa krupnik (250g)  
Połędwica z dorsza smażona(100g)  
Ziemniaki z koperkiem (150g)  
Kapusta kiszona z jabłkiem i  
marchewką(80g)  
Kompot owocowy (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7;9)**

### Podwieczorek

Domowe gofry (150 g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;3;7)**

### II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,  
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)  
Kiełbasa krakowska (60g)  
Ser biały (20g)  
Rukola (5g), ogórek kiszony(20g)  
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy  
z miodem (200ml)  
**(alergeny: 1;7)**

