**Jadłospis- przedszkole**

**Poniedziałek 11.09.2023**

**Śniadanie I**

* chleb pszenno-żytni (gluten) 1 kromka
* masło (mleko) 5g
* płatki jęczmienne na mleku 2% (mleko) 200ml
* szynka wiejska (gorczyca) 15g
* pomidor 30g
* ogórek 15g
* sałata 15g
* herbata owocowa 200ml

**Śniadanie II**

* kajzerka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem (gluten, jaja) 0,5 szt.
* papryka pokrojona w słupki 50g
* kawa zbożowa z mlekiem 2% (mleko) 200ml

**Obiad**

* zupa jarzynowa gotowana na wywarze drobiowym z ziemniakami posypana natką pietruszki (seler) 200ml
* makaron z pszenicy durum z sosem bolońskim z mielonej łopatki wieprzowej z groszkiem mrożonym (gluten, mleko) 200g
* jabłko 0,5 szt.
* kisiel owocowy do picia 200ml

Kucharz: Intendent: Dietetyk: Dyrektor:

**Jadłospis- przedszkole**

**Wtorek 12.09.2023**

**Śniadanie I**

Kanapki „kompozycja własna” – wesołe kanapki przygotowywane samodzielnie przez dzieci:

* chleb żytni (gluten) 1 kromka
* masło (mleko) 5g
* szynka drobiowa (gorczyca) 10g
* pasta rybna z makreli wędzonej z cebulką i koncentratem pomidorowym (ryba) 20g
* rzodkiewka 20g
* sałata 10g
* kakao z mlekiem 2% (mleko) 200ml

**Śniadanie II**

* kaszka kukurydziana na mleku 2% z cynamonem i cukrem (mleko) 200g
* kalarepka pokrojona w słupki 50g
* herbata rumiankowa 200ml

**Obiad**

* barszcz czerwony gotowany na wywarze wieprzowym z makaronem z pszenicy durum (seler, gluten) 200ml
* eskalopki drobiowe z fileta w przyprawie meksykańskiej smażone na oleju rzepakowym 120g
* ryż gotowany 100g
* surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem naturalnym (mleko) 100g
* woda z cytryną 200ml

Kucharz: Intendent: Dietetyk: Dyrektor:

**Jadłospis- przedszkole**

**Środa 13.09.2023**

**Śniadanie I**

* chleb graham (gluten) 1 kromka
* masło (mleko) 5g
* pasta z fasoli konserwowej i suszonych pomidorów w oleju 30g
* polędwica sopocka 15g
* papryka zielona 30g
* rzodkiewka 30g
* sałata 15g
* mleko 2% do picia (mleko) 200ml

**Śniadanie II**

* bagietka pszenna z masłem i miodem (gluten, mleko) 60g
* śliwki 100g
* kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 200ml

**Obiad**

* zupa marchewkowa gotowana na wywarze drobiowym z kaszką manną (seler, gluten) 200ml
* gulasz z szynki wieprzowej z papryką i cebulą 120g
* kasza gryczana gotowana 100g
* surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli z olejem rzepakowym 100g
* woda z miętą 200ml

Kucharz: Intendent: Dietetyk: Dyrektor:

**Jadłospis- przedszkole**

**Czwartek 14.09.2023**

**Śniadanie I**

* chleb pszenno-żytni (gluten) 1 kromka
* masło (mleko) 5g
* jajko gotowane na twardo (jaja) 1 szt.
* ser żółty (mleko) 15g
* sałata 20g
* papryka czerwona 30g
* ogórek 20g
* herbata z miodem i cytryną 200ml

**Śniadanie II**

* budyń śmietankowy z wiórkami kokosowymi (mleko) 120g
* pieczywo chrupkie (gluten) 20g
* kisiel owocowy do picia 200ml

**Obiad**

* zupa kalafiorowa gotowana na wywarze wieprzowym z ryżem i koperkiem (seler) 200ml
* smażona ryba w sosie greckim (ryba, seler, gluten) 120g
* ziemniaki gotowane z koperkiem 150g
* gruszka 1 szt.
* kompot owocowy 200ml

Kucharz: Intendent: Dietetyk: Dyrektor:

**Jadłospis- przedszkole**

**Piątek 15.09.2023**

**Śniadanie I**

* chleb żytni (gluten) 1 kromka
* masło (mleko) 5g
* kefir naturalny słodzony miodem (mleko) 200ml
* kiełbasa szynkowa(gorczyca) 15g
* sałata 15g
* pomidor 30g
* ogórek 30g
* herbata rumiankowa 200ml

**Śniadanie II**

* sałatka z serem typu greckiego z pomidorów, ogórków, papryki, cebuli, sałaty lodowej (mleko) 60g
* bagietka pszenna podpiekana na suchej patelni (gluten) 30g
* pomarańcza 0,5 szt.
* herbata z cytryną 200ml

**Obiad**

* zupa gulaszowa z wieprzowiną, pieczarkami i ziemniakami (seler, grzyby) 200ml
* ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym posypany cynamonem (mleko) 200g
* gruszka 1 szt.
* woda z cytryną 200ml

Kucharz: Intendent: Dietetyk: Dyrektor: