Jadłospis przedszkolny 21 – 25 Maj 2018r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK Śniadanie**  Bułeczka wrocławska/Chlebek staropolski z masłem (60g+5g)  Polędwica sopocka (25g)  Dżem truskawkowy (20g), Pasztet z indyka (25g)  Warzywa do kanapek (15g)  Herbatka z cytryną (200ml) | **Drugie śniadanie** Budyń waniliowy (200ml) | **Obiad**  Krupnik z kaszą jęczmienną (200ml)  Spaghetti carbonara (250g)  Kompot z jabłek (200ml) | **Podwieczorek** Strucla owocowa (45g)  **RAZEM : 1200 kcal** |
| **WTOREK**  **Śniadanie**  Chlebek pszenny z ziarnami słonecznika/Bułeczka wyborowa z masłem (60g+5g)  Pasta z białej fasoli (20g) Ser żółty (25g) Kiełbaska krakowska (25g)  Warzywa do kanapek (15g)  Herbatka z sokiem malinowym (200ml) | **Drugie śniadanie** Pudding z kaszy jaglanej (200ml) | **Obiad**  Barszcz ukraiński z ziemniakami (200ml)  Pierś w chrupiącej panierce (100g)  Ziemniaki (80g), Surówka z młodej kapusty pomidora ogórka kukurydzy i koperku (60g)  Kompot z porzeczki (200ml) | **Podwieczorek** Bułeczka serowa (25g)  **RAZEM : 1215 kcal** |
| **ŚRODA**  **Śniadanie**  Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 2% (200ml)  Bagietka/Chlebek razowy z masłem (45g+5g)  Pasta z cieciorki (20g) lub Schab pieczony (20g)  Warzywa do kanapek (15g)  Herbatka miętowa (200ml) | **Drugie śniadanie** Galaretka owocowa z mandarynkami (200ml) | **Obiad**  Zupa marchewkowa z zacierkami (200ml)  Strogonow z indyka duszony z jarzynami (150g),  Makaron świderki pełnoziarnisty (90g)  Kompot z porzeczki (200ml) | **Podwieczorek** Jogurt naturalny (150g)  Musli (25g)  **RAZEM : 1190 kcal** |
| **CZWARTEK**  **Śniadanie**  Płatki gryczane gotowane na mleku 2% (200ml)  Chlebek razowy z masłem (60g+5g))  Pasta z zielonego groszku (20g) lub Ser biały (20g),Warzywa do kanapek (30g)  Herbata z sokiem malinowym (200ml) | **Drugie śniadanie** Jabłko/Gruszka (50g) | **Obiad**  Zupa ogórkowa z ziemniakami (200ml)  Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym (100), Ryż brązowy (80g)  Marchewka z groszkiem (60g)  Kompot ze śliwek (200ml) | **Podwieczorek** Ryż z musem jabłkowym (100g)  **RAZEM : 1195 kcal** |
| **PIĄTEK**  **Śniadanie**  Płatki jęczmienne gotowane na mleku 2% (200ml) Chlebek żytni/Bułeczka paryska z masłem (60g+5g)  Ser żółty (30g), Pasta jajeczna (30g)  Herbatka miętowa (200ml) | **Drugie śniadanie** surowa Marchew/Kalarepa (35g) | **Obiad**  Zupa krem z jarzyn z grzankami (200ml)  Placki ziemniaczane  Surówka z kiszonego ogórka z koperkiem i czerwoną cebulką (60g)  Kompot ze śliwek (200ml) | **Podwieczorek** Makaron z serem białym śmietaną i owocami (100g)  **RAZEM: 1205 kcal** |