Jadłospis przedszkolny 21 – 25 Maj 2018r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEKŚniadanie**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** |