

JADŁOSPIS 07.01.2025 r. – 17.01.2025 r.

(przedszkole i zerówka)

| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|-------------------------------|---|--|---|
| Poniedziałek 06.01.2025 r. | ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI | | |
| Wtorek 07.01.2025 r. | Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi , Wek z masłem (mąka pszenna, mleko), Wędlina wieprzowa, pomidor, jabłko, Herbata owocowa Kcal 252 | Zupa kalafiorowa z ryżem (wywar drobiowo - wieprzowy, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ryż, śmietana), Makaron z białym serem i musem truskawkowym (mąka pszenna, jajka, biały ser, truskawki, cukier puder), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 564 g 550 | Wek z masłem , Jajko na twardo z szczypiorkiem, Ogórek zielony, Herbata z cytryną Kcal 173 |
| Środa 08.01.2025 r. | Pieczywo mieszane z masłem, (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko) Wędlina drobiowa, papryka kolorowa, ogórek kiszony, mix sałat jabłko, kakao (mleko, kakao) Kcal 241 | Zupa grysikowa (wywar drobiowy, cebula, kasza manna, marchewka, pietruszka, seler, por), Ryż z kurkumą, Medalion z ryby (ryba Miruna, jajka, bułka tarta, mąka tortowa), Sałata masłowa ze śmietaną , Kompot wieloowocowe (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 597 g 620 | Drożdźówka z jabłkiem, Mandarynka, Herbata owocowa Kcal 210 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Czwartek 09.01.2025 r.</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, Wek z masłem i miodem (mąka pszenna, mleko), marchewka w słupki, jabłko, Herbata owocowa</p> <p style="text-align: right;">Kcal 251</p> | <p>Zupa marchewkowa z zacierką (wywar drobiowo-wieprzowy, marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki, śmietana, mąka pszenna, jajka), Ziemniaki z koperkiem, sznycelek wieprzowy (mięso wieprzowe, jajka, bułka tarta, mąka pszenna), Mizeria (ogórek zielony, mleko), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 598 g 570</p> | <p>Szarlotka, Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">Kcal 264</p> |
| <p>Piątek 10.01.2025 r.</p> | <p>Pieczywo graham z masłem (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, Papryka kolorowa, ogórek zielony, roszponka, jabłko, Kawa zbożowa (mleko, żyto, jęczmień)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 225</p> | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami (wywar drobiowo - wieprzowy, fasola, marchewka, pietruszka, seler, cebula, por, natka pietruszki, śmietana, ziemniaki), Makaron penne (mąka pszenna, jajka), Filet z kurczaka w sosie szpinakowym, (filet z kurczaka, śmietana, szpinak, mąka pszenna), Surówka z marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 610 g 590</p> | <p>Wek z masłem, Dżem wiśniowy, Banan, Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">Kcal 218</p> |
| <p>Poniedziałek 13.01.2025 r.</p> | <p>Pieczywo mieszane z masłem (mleko, mąka pszenna, mąka żytnia), Wędlina drobiowa, papryka czerwona, Ogórek zielony, rukola, jabłko, Kakao (mleko, kakao)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 241</p> | <p>Zupa krem brokułowa z groszkiem ptysiovym (wywar drobiowo-wieprzowy, brokuł, cebula, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana, mąka pszenna, jajka), Pierogi z serem, masłem i cukrem (mąka pszenna, jajka, biały ser, mleko, cukier), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 525 g 530</p> | <p>Wek z masłem, Pasta z białego sera i tuńczyka, Pomidor ze szczypiorkiem, Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">Kcal 232</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Wtorek 14.01.2025 r.</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, Wek z masłem (mleko, mąka pszenna), pomidor, jabłko, herbata owocowa</p> <p style="text-align: right;">Kcal 252</p> | <p>Rosół z makaronem (wywar drobiowo-wołowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, natka pietruszki, mąka pszenna, jajka), Ziemniaki z koperkiem, Udka pieczone w ziołach prowansalskich, Buraczki smażone (mleko), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 622 g 570</p> | <p>Kisiel wiśniowy, podpłomyk</p> <p style="text-align: right;">Kcal 181</p> |
| <p>Środa 15.01.2025 r.</p> | <p>Pieczycwo mieszane z masłem (mleko, mąka pszenna, mąka żytnia), żółty ser, ogórek kiszony, ogórek zielony, sałata zielona, jabłko, Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 254</p> | <p>Zupa z zielonego groszku z makaronem (wywar drobiowo-wieprzowy, zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, śmietana, natka pietruszki, por, mąka pszenna, jajka), Jabłka w cieście (drożdże, mąka pszenna, jajka, mleko, olej, jabłka), Jogurt pitny, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 655 g 650</p> | <p>Bułka z masłem, Wędlina drobiowa, Papryka czerwona, Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">kcal 236</p> |
| <p>Czwartek 16.01.2025 r.</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą, wek z masłem (mleko, mąka pszenna), Dżem truskawkowy, marchewka w słupki, jabłko, herbata owocowa</p> <p style="text-align: right;">Kcal 235</p> | <p>Zupa cukiniowa z ziemniakami (wywar drobiowo-wieprzowy, por, marchewka, pietruszka, seler, cebula, por, natka pietruszki, cukinia, ziemniaki), Kasza bulgur, Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, mąka pszenna, cebula), surówka z czerwonej kapusty, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 615 g 610</p> | <p>Smoothie z truskawkami, bananami i pomarańczą, Bagietka z masłem</p> <p style="text-align: right;">Kcal 184</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| Piątek 17.01.2025 r. | <p>Pieczywo mieszane z masłem (mleko, mąka pszenna, mąka żytnia), Pasta jajeczna z awokado, kolorowa papryka, ogórek zielony, roszponka, jabłko, Kakao (mleko, kakao)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 241</p> | <p>Zupa jarzynowa z makaronem (wywar drobiowo - wieprzowy, zielona fasolka, groszek zielony, marchewka, pietruszka, seler, por, pieczarki, mąka pszenna, jajka), Ziemniaki z koperkiem, Ryba po grecku (ryba Miruna, bułka tarta, jajka, mąka pszenna, marchewka, cebula, pietruszka, koncentrat pomidorowy), Surówka z ogórka kiszzonego, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier)</p> <p style="text-align: right;">Kcal 566 g 570</p> | <p>Jogurt owocowy, Paluch kukurydziany</p> <p style="text-align: right;">Kcal 205</p> |
|---------------------------------------|---|---|---|

Jadłospis może ulegać modyfikacjom. Potrawy pieczone są w piecu konwekcyjno-parowym. Pogrubiona czcionka oznacza alergię na dany produkt. W przerwach między posiłkami dzieciom podawana jest niegazowana woda mineralna. W jadłospisie wyróżniono produkty powodujące alergię. Alergeny zgodnie z rozporządzeniem UE nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.