



## PRZEDSZKOLE

tel. **+48 694 981 667**

MENU:

### PODSTAWOWA

|                   | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                      | Waga porcji                                            | WTOREK                                                                                                                    | Waga porcji                                   | ŚRODA                                                                                                                   | Waga porcji                    | CZWARTEK                                                                                                      | Waga porcji                    | PIĄTEK                                                                                                                                             | Waga porcji                                  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>ŚNIA DANIE</b> | Domowa jaglanka z prażoną gruszką i migdałami<br><br>Bułeczka grahamka z masłem i twarogiem naturalnym<br><br>Herbata owocowa                                                     | 200g<br><br>1szt<br><br>200ml                          | Bułeczka grahamka<br>Masło<br>Masło<br>Pasta jajeczna z rzodkiewką<br>Świeże warzywa<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem        | 50g<br>10g<br>30g<br>20g<br><br>200ml         | Chleb pszenny<br>Masło<br>Domowa szynka z indyka z ziołami<br>Świeże warzywa<br><br>Kakao z mlekiem                     | 50g<br>10g<br>20g<br><br>200ml | Owsianka mleczna z musem malinowym<br><br>Chleb graham z masłem i serkiem śmietankowym<br><br>Herbata owocowa | 200ml<br><br>30g<br><br>200ml  | Chleb graham<br>Masło<br>Domowy twaróg z ogórkiem kiszonym i rzodkiewką<br><br>Herbata z cytryną                                                   | 50g<br>10g<br>20g<br><br>200ml               |
| <b>alergeny</b>   | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten                                                                                                                                            |                                                        | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego                                                               |                                               | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten                                                                                  |                                | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten                                                                        |                                | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten                                                                                                             |                                              |
| <b>OBIA D</b>     | Zupa krem z soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi niezabielana<br><br>Gulasz z kurczaka po prowansalsku z warzywami<br>Ryż basmati<br>Brokuł parowany<br><br>Kompot wieloowocowy | 250ml<br><br>10g<br><br>90g<br>80g<br>50g<br><br>200ml | Rosół z makaronem<br><br>Kotlet mielony<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Mizeria z czerwoną cebulką<br><br>Kompot wieloowocowy | 250ml<br><br>1szt<br>120g<br>50g<br><br>200ml | Zupa pomidorowa z ryżem<br><br>Kluski leniwe z sosem budyniowym i domowym sosem porzeczkowym<br><br>Kompot wieloowocowy | 250ml<br><br>170g<br><br>200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami<br><br>Spaghetti z sosem bolońskim i tartym parmezanem<br><br>Kompot wieloowocowy | 250ml<br><br>170g<br><br>200ml | Zielona zupa warzywna z kaszą jaglaną<br><br>Dorsz z pieca z ziołami<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z marchewki i jabłka<br><br>Kompot wieloowocowy | 250ml<br><br>80g<br>120g<br>80g<br><br>200ml |
| <b>alergeny</b>   | Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten                                                                                                                                     |                                                        | seler, gluten, białka jaja kurzego, laktoza, białka mleka krowiego                                                        |                                               | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego                                                      |                                | Seler, gluten, laktoza, białka mleka krowiego                                                                 |                                | Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, ryby                                                                                                |                                              |
| <b>POD W.1</b>    | Chleb razowy<br>Masło<br>Domowa pasta drobiowa z papryką<br>Świeże warzywa                                                                                                        | 30g<br>5g<br>20g<br>10g                                | Rogalik maślany<br>Masło<br>Domowa nutella z ciecierzycy                                                                  | ½<br>5g<br>20g                                | Salatka makaronowa z jajkiem, brokułem i kukurydzą                                                                      | 100g                           | Bułeczka pszenna<br>Masło<br>Twaróg z awokado<br>Paseczki papryki                                             | 30g<br>5g<br>20g<br>10g        | Domowe ciasto dyniowe z gorzką czekoladą                                                                                                           | 80g                                          |
| <b>alergeny</b>   | Gluten, laktoza, białka mleka krowiego                                                                                                                                            |                                                        | Laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego, gluten                                                               |                                               | laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego                                                                     |                                | białka mleka krowiego, laktoza, gluten                                                                        |                                | Laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego, gluten                                                                                        |                                              |
| <b>POD W.2</b>    | Jabłko                                                                                                                                                                            | 100g                                                   | Gruszka                                                                                                                   | 100g                                          | Jabłko                                                                                                                  | 100g                           | Banan                                                                                                         | 100g                           | Śliwka                                                                                                                                             | 100g                                         |

Jadłospis opracowała: mgr Magdalena Sobolewska – dietetyk kliniczny

*Zakład produkuje potrawy zawierające gluten, mleko, jaja, soję,  
sezam, orzechy i ryby, możliwość występowania alergenów w śladowych ilościach.  
UWAGA: Ze względu na warunki pogodowe  
rodzaj owoców podawanych na II podwieczorek może ulec zmianie*