

# PRZEDSZKOLE - JADŁOSPIS

## 14 - 18 STYCZNIA



### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** bułka grahamka, sałata , masło, serek ricotta, rzodkiewka, kakao  
Zupa kalafiorowa z makaronem  
Gulasz z szyneczki wieprzowej, kaszka mazurska, fasolka szparagowa  
Kompot z owocami  
**Podwieczorek:** jogurt owocowy, ciasteczka petitki, herbata żurawinowa

### WTOREK

**Śniadanie:** mleko z płatkami cini minis, chleb pszenny, sałata, masło, szynka z kurczaka, ogórek, herbata z cytryną  
Krupnik z jarzynkami  
Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana  
Kompot z owocami  
**Podwieczorek:** bułeczka cynamonowa, masło, dżem morelowy, bawarka

### ŚRODA

**Śniadanie :** bułka ze słonecznikiem, masło, kielbaska żywiecka, ogórek kiszony, kakao  
Zupa ziemniaczana zabieleną  
Ryż z pieczonym i jabłkami i cynamonem  
Kompot z owocami  
**Podwieczorek:** weka z masłem i serkiem grani ze szczypiorkiem, herbata malinowa

### CZWARTEK

**Śniadanie:** mleko z płatkami ryżowymi, chleb wiejski, masło, szynka pieczona, pomidor, herbata z miodem  
Zupa ogórkowa z ryżem  
Sznycel z indyka, ziemniaki , marchewka duszona z groszkiem  
Kompot z owocami  
**Podwieczorek:** budyń czekoladowy z bitą śmietanką i migdałami, ciasteczko z żurawiną, herbata owocowa

### PIĄTEK

**Śniadanie:** bułka pszenna, masło, sałata, ser żółty wędzony, ogórek świeży, kawa z mlekiem  
Zupa pomidorowa z makaronem  
Paluszki rybne z mintaja, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką  
Kompot z owocami  
**Podwieczorek:** sernik, czekolada na gorąco

**Śniadanie – ok 330 kcal, Obiad – ok 450 kcal, Podwieczorek –ok 280 kcal**

**ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!**

## SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

### PONIEDZIAŁEK

#### 1. Zupa kalafiorowa z makaronem

(wywar z kurczaka, marchewka, kalafior, cebula, pietruszka, seler, masło 82%, mąka pszenna, śmietana 30%, warzywa suszone, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki)

#### 2. Gulasz z szyneczki wieprzowej, kaszka mazurska, fasolka szparagowa

(szynka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana 30%, mąka pszenna, kasza mazurska, sól, pieprz, fasolka szparagowa)

kompot z owocami

### WTOREK

#### 1. Krupnik z jarzynkami

(wywar z kurczaka i mięsa wołowego, marchewka, pietruszka, cebula, por, kapusta włoska, seler, kasza mazurska, warzywa suszone, pieprz czarny, sól, natka)

#### 2. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana

(schab wieprzowy, bułka tarta pszenna, jajka, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, kminek)

kompot z owocami

### ŚRODA

#### 1. Zupa ziemniaczana zabieleną

(wywar z kurczaka, marchewka, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, pieprz ziołowy, sól, warzywa suszone, zielona cebulka)

#### 2. Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem

(ryż, jabłka, cukier, cynamon, )

kompot z owocami

### CZWARTEK

#### 1. Zupa ogórkowa z ryżem

(wywar z kurczaka, ogórki kiszone, masło 82%, marchewka, cebula, pietruszka, seler, pieprz, sól, warzywa suszone, natka pietruszki, śmietana 30%, ryż,)

#### 2. Sznycelek z indyka, ziemniaki, marchewka duszona z groszkiem

(mięso mielone z udźca z indyka, mąka pszenna, jajka, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, ziemniaki, marchewka, groszek, masło 82%,)

kompot z owocami

### PIĄTEK

#### 1. Zupa pomidorowa z makaronem

(wywar z kurczaka, pomidory, masło 82%, koncentrat pomidorowy, marchew, por, pietruszka, cebula, seler, śmietana 30%, sól, pieprz, warzywa suszone, mąka pszenna)

#### 2. Paluszki rybne z fileta z mintaja, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

(filet z mintaja, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchewka, kapusta kiszona, cukier, oliwa z oliwek)

kompot z owocami