

# PRZEDSZKOLE I ZERÓWKA

## PONIEDZIAŁEK 06.05.2024

**Śniadanie:** kawa Inka 200ml (7), bułka kajzerka 55g (1), masło 10g (7) Polędwica sopocka 10g (7) sałata, papryka czerwona 10g, rzodkiewka 10g, herbata z cytryną 200ml,

**Obiad:** Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml (7,9) natka/koper

Makaron 50g z serem (1,3,7) polewa jogurtowo – truskawkowa 40g (7) kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Zapiekanka z bagietki 25g, masło 3g, wędlina6g, ser żółty 5g, ketchup 5g, herbata miętowa 200ml, jabłko

## WTOREK 07.05.2024

**Śniadanie:** płatki ryżowe 200ml (7), Pieczywo pszenne, żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) jajko ugotowane na twardo 20g (3) sałata/rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, papryka żółta 10g, herbata z cytryną 200ml

**Obiad:** Rosół z makaronem 200ml (9) natka/koper

Kotlet z fileta z kurczaka panierowany 60g (1,3,7) ziemniaki 150g, marchewka mini 50g (gotowana na parze) kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Budyń śmietankowy 200ml (7) z sokiem malinowym bez cukru, biszkopcik, melon, herbata lipowa 200ml

## ŚRODA 08.05.2024

**Śniadanie:** Kakao 200ml (7) Pieczywo Pszenno - żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7), ser żółty "Salami" 10g (7), szynka 10g pomidorki 10g, papryka żółta 10g, sałata 5g, herbata z cytryną 200ml, (grupy 3,4,5,6,7, samodzielnie przygotowują śniadanie)

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) natka/koper

Spaghetti makaron jasny i pełnoziarnisty 50g (1,3) sos pomidorowy, mięso wieprzowe 60g, ser parmezan 5g (7), sałata lodowa z pomidorkami i ogórkiem 40g w sosie winegret (oliwa z oliwek, sok z cytryny, bazyliia, oregano, zioła prowansalskie), kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Chałka z masłem i dżemem truskawkowym 90g (1,7) gruszka, herbata rumiankowa 200ml

## CZWARTEK 09. 05.2024

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 200ml (7), Pieczywo Pszenno – żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) schab pieczony 10g, sałata pomidorki koktajlowe 10g, papryka żółta 10g, herbata z cytryną 200ml

**Obiad:** Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 200m (9) natka/koper

Gulasz wieprzowy 60g (duszony) kasza jęczmienna perłowa 50g, buraczki na zimno 40g, kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** bułeczka z masłem 50g, serek homogenizowany 150g (7) banan, herbat lipowa 200ml

## PIĄTEK 10.05.2024

**Śniadanie** Kakao 200ml (7), Pieczywo Pszenno – żytnie i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g , pasta z twarogku 20g (7) sałata 5g, rzodkiewka/szczypiorek 10g, pomidorki koktajlowe 10g, herbata z cytryną 200ml

**Obiad:** zupa krupnik z ziemniakami 200ml (9) natka/koper

Kotlet rybny z Halibuta 60g (1,3,4) (smażony) ziemniaki 150g, kapusta kiszona z marchewką i jabłkiem 40g, kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem prażonym i śmietaną 200g (7) wyrób własny, chrupki kukurydziane , herbata malinowa 200ml

*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od przedszkola*