

## PRZEDSZKOLE I ZERÓWKA

### PONIEDZIAŁEK 10.06.2024

**Śniadanie:** kawa Inka 200ml (7), bułka kajzerka 55g (1), masło 10g (7) kiełbasa żywiecka ( podsuszana ) 10g (7) sałata 5g ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z cytryną 200ml,

**Obiad:** Zupa kapuśniak z ziemniakami 200ml (9) natka/koper

Naleśniki z serem 180g (1,3,7) (zapiekane) z polewa jogurtowo – truskawkową 40g (7) kompot owocowy

**Podwieczorek:** Bagietka z masłem 50g (7) kabanos, arbuż, herbata miętowa 200ml

### WTOREK 11.06.2024

**Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem 200ml (7), Pieczywo pszenne, żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g, masło 10g (7) pasta jajeczna 20g (3), sałata 5g, rzodkiewka/szczypiorek 10g, pomidorki koktajlowe 10g, herbata z cytryną 200ml

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 200ml (1, 7,9) natka/koper

Kotlet schabowy panierowany 60 (1,3,7) (smażony) ziemniaki 150g, pomidorki ze śmietaną 40g (7), kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Budyń śmietankowy 200ml (7) truskawki świeże na talerzu, chrupki kukurydziane, herbata lipowa 200ml

### ŚRODA 12.06.2024

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

**Obiad:** Rosół z makaronem 200ml (7,9) natka/koper

Podudzie z kurczaka 150g (pieczone) ziemniaki 150g, kapusta pekińska z pomidorkami i ogórkiem i kukurydzą, kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Tosty pełnoziarniste z serem żółtym 100g (7) (zapiekane), ketchup 5g, banan, herbata lipowa 200ml

### CZWARTEK 13. 06.2024

**Śniadanie:** płatki jaglane na mleku 200ml (7), Pieczywo Pszenno – żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) schab pieczony 10g, mix sałat 5g, pomidorki koktajlowe 10, papryka żółta 10g, herbata z cytryną 200ml

**Obiad:** Barszcz czerwony z zieminkami 200m (7,9) natka/koper

Gulasz wołowy 60g (duszony) kasza gryczana 50g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 40g, kompot owocowy 200ml

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g (1) z masłem 10 (7) powidło węgierkowe 20g, jabłko, herbata miętowa 200ml

### PIĄTEK 14.06.2024

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

**Obiad:** zupa zacierkowa 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) wafle ryżowe, herbata rumiankowa 200ml

*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od przedszkola*