

# JADŁOSPIS NA STYCZEŃ 2024 - PRZEDSZKOLE

	<b>Poniedziałek 08,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Zupa mleczna z grysiem 150g, chleb z masłem 40g, pasta twarogowa z awokado 30g, herbata z cytryną 150g <b>Godz.10,00</b> woda, jabłko (nabiał,gluten)	mleko, kasza manna, chleb zw, masło, twaróg, awokado, herbata, cytryna, woda, jabłko
<b>Obiad:</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (250-350g), gołąbki bez zawijania 350g, sos pomidorowy 100g, kompot śliwkowy 150g (seler,nabiał,gluten)	włoszczyzna, masło, pieczarki, ziemniaki, cebula, śmietana 18%, pietruszka zielona, kapusta włoska, ryż, łopatka wp, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy 30%, śliwki, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Sałatka owocowa 150g, chrupki kukurydziane	melon, banan, kiwi, pomarańcza
	<b>Wtorek 09,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Chleb graham z masłem 40g, polędwica sopocka 30g, ogórek zielony, sałata rzymska, papryka świeża 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, kiwi (gluten,nabiał)	chleb graham, masło, polędwica sopocka, ogórek zielony, sałata rzymska, papryka świeża, kawa zbożowa, mleko, woda, kiwi
<b>Obiad:</b>	Rosół z makaronem (250-350g), filet z kurczaka panierowany (80-100g), ziemniaki 150g, mix sałat z sosem vinegrette 80g, kompot wiśniowy 150g (seler,gluten,nabiał,jaja)	udka z kurczaka, włoszczyzna, pietruszka zielona, makaron nitki, filet z kurczaka, bułka tarta, jaja, mąka, olej, ziemniaki, sałata lodowa, szpinak, cebula czerwona, cytryna, wiśnia, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Deser jogurtowy z galaretką 150g i bananami (nabiał)	jogurt naturalny, galaretka owocowa, banan
	<b>Środa 10,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Rogal z masłem 40g, twarożek z malinami 30g, kakao naturalne z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, mandarynka (gluten,nabiał)	rogal mleczny, masło, twaróg "ulubiony", maliny, kakao naturalne, mleko, woda, mandarynka
<b>Obiad:</b>	Krupnik (250-350g), udziec z indyka duszony (80/100g), kopytka ziemniaczane 150g, sałatka z kapusty czerwonej 100g, kompot agrestowy 150g (gluten,seler,nabiał,jaja)	włoszczyzna, masło, kasza jęczmienna, cebula, pietruszka zielona, udziec z indyka, olej, czosnek, kopytka ziemniaczane, kapusta czerwona, ocet, przyprawy, agrest, cukier
<b>Podwieczorek:</b>	Babka ucierana 1p, zielone smoothie 100g (jaja,gluten)	jaja, mąka, olej, cukier, kiwi, jabłko, banan
	<b>Czwartek 11,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Chleb razowy z masłem 40g, schab pieczony 30g, pomidor, szpinak, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, gruszka (gluten,nabiał)	chleb razowy, masło, chab wp, pomidor, szpinak, rzodkiewka, kawa zbożowa, mleko, woda, gruszka
<b>Obiad:</b>	Zupa gulaszowa (250-350g), kluski na parze, sos truskawkowo-jogurtowy 100g, kompot z aroni 150g (seler,nabiał,gluten,jaja)	łopatka wp., cebula, ziemniaki, włoszczyzna, masło, czosnek, pietruszka zielona, kluski na parze, truskawki, jogurt naturalny, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Bułka z masłem 30g, serek topiony 20g, ogórek zielony 20g, herbatka owocowa (gluten,nabiał)	bułka, masło, serek topiony, ogórek zielony, herbata owocowa
	<b>Piątek 12,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 150g, chleb z masłem 40g, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 30g, herbata z cytryną <b>Godz.10,00</b> woda, banan (nabiał,jaja,gluten)	mleko, jaja, mąka, chleb zw, masło, ciecierzycza, pomidory suszone, herbata, cytryna, woda, banan
<b>Obiad:</b>	Barszcz ukraiński (250-350g), mintaj panierowany (80/100g), ziemniaki 150g, surówka z selera z rodzynekami 100g, kompot wieloowocowy 150g (seler,gluten,nabiał,ryba,jaja)	włoszczyzna, masło, barszcz ukraiński mr, ziemniaki, cebula, śmietana 18%, pietruszka zielona, ryba mintaj, bułka tarta, mąka, jaja, olej, seler, rodzyнки, mieszanka owocowa, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Chałka z masłem i dżemem 40g, mleko 150g (gluten,nabiał)	chałka, masło, dżem, mleko

Składniki potraw do wglądu u intendenci.