

# JADŁOSPIS NA STYCZEŃ 2024 - PRZEDSZKOLE

	<b>Poniedziałek 29,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Mleko 150g, płatki kukurydziane, chleb słonecznikowy z masłem 40g, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 30g, ogórek zielony 20g, herbatka z melisy <b>Godz.10,00</b> woda, banan (nabiał,gluten)	mleko, płatki kukurydziane, chleb słonecznikowy, masło, ciecierzycza, pomidory suszone, ogórek zielony, melisa, woda, banan
<b>Obiad:</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 250g, pulpeciki 60g w sosie śmietanowym, ziemniaki 150g, groszek zielony na parze 80g, kompot agrestowy 150g (seler,gluten,nabiał,jaja)	włoszczyzna, masło, ryż, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18%, pietruszka zielona, łąpatka wp, jaja, cebula, czosnek, olej, śmietana 18%, mąka pszenna, ziemniaki, groszek zielony, agrest, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Owsianka na mleku z żurawiną 150g (nabiał,gluten)	mleko, płatki owsiane, żurawina suszona
	<b>Wtorek 30,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Chleb graham z masłem 40g, polędwica sopocka 30g, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, mandarynka	chleb graham, masło, polędwica sopocka, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa, mleko, woda, mandarynka
<b>Obiad:</b>	Zupa ziemniaczana 250g, udziec z kurczaka pieczony 60g, kasza bulgur 150g, szpinak świeży z jabłkiem i jogurtem 80g, kompot wiśniowy 150g (seler,gluten,nabiał)	włoszczyzna, masło, ziemniaki, pietruszka zielona, udziec z kurczaka, cebula, czosnek, kasza bulgur, szpinak świeży, jogurt naturalny, jabłko, wiśnia, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Ciasto drożdżowe z śliwkami 1p, mleko 150g (gluten,jaja,nabiał)	mąka pszenna, drożdże, jaja, masło, mleko, cukier, śliwki mrożone
	<b>Środa 31,01,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 150g, chleb z masłem 40g, pomidor 20g, kiełbaski drobiowe na gorąco 1szt, herbata z cytryną <b>Godz.10,00</b> woda, jabłko (nabiał,gluten)	mleko, płatki ryżowe, chleb zw, masło, pomidor, kiełbaski drobiowe, herbata, cytryna, woda, jabłko
<b>Obiad:</b>	Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250g, placki ziemniaczane z śmietaną 250g, kompot wieloowocowy 150g (seler,nabiał,jaja,gluten)	mieszanka warzyw 7-skł, jaja, mąka, masło, śmietana 18%, pietruszka zielona, ziemniaki, cebula, czosnek, olej, mieszanka kompotowa, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Bułka z masłem 30g, ser żółty 30g, papryka świeża 20g, herbatka owocowa (gluten,nabiał)	bułka kanapkowa, masło, ser żółty, papryka świeża, herbatka owocowa
	<b>Czwartek 01,02,2023</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Chleb wieloziarnisty z masłem 40g, jajko gotowane 1/2szt, szpinak, ogórek zielony, pomidor 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, kiwi (gluten,nabiał,jaja)	chleb wieloziarnisty, masło, jaja, szpinak, ogórek zielony, pomidor, kawa zbożowa, mleko, woda, kiwi
<b>Obiad:</b>	Krupnik 250g, Bitki ze schabu 60g, kopytka ziemniaczane 150g, sałatka z czerwonej kapusty 80g, kompot śliwkowy 150g (seler,gluten,nabiał)	włoszczyzna, masło, kasza jęczmienna, pietruszka zielona, schab wp, olej, cebula, czosnek, mąka, kopytka ziemniaczane, kapusta czerwona, śliwka, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Deser jogurtowy z galaretką i bananami 150g (nabiał)	jogurt naturalny, galaretka owocowa, banan
	<b>Piątek 02,02,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie:</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 150g, chleb razowy z masłem 40g,pasta twarogowa z awokado 30g, herbatka rumiankowa <b>Godz.10,00</b> woda, gruszka (nabiał,gluten)	mleko, kasza manna, chleb razowy, masło, twaróg awokado, rumianek, woda, gruszka
<b>Obiad:</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 250g, mintaj panierowany 60g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 80g, kompot z aronii 150g (seler,gluten,nabiał,ryba,jaja)	włoszczyzna, masło, pieczarki, cebula, makaron, pietruszka zielona, ryba mintaj, jaja, bułka tarta, mąka, olej, ziemniaki, kapusta pekińska, marchew, cebula czerwona, aronia, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek:</b>	Sałatka owocowa 150g	melon, pomarańcza, banan, kiwi
Składniki potraw do wglądu u intendcentki.		