

## JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

02.07.2018 –06.07.2018

| DZIEŃ                                    | I ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE  | OBIAD  | PODWIECZOREK   |
|--|---|---|--|--|
| <b>02.07.2018</b><br><b>Poniedziałek</b> | Twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (20 g). Szynka wieprzowa gotowana (1 plaster), pieczywo graham z masłem (2 kromki), papryka świeża (20 g), kakao (250 ml).                        | Banan (1 sztuka) + twarożek homogenizowany waniliowy (1 kubeczek – 120 g), woda mineralna (250 ml)      | Botwinka (200 ml). Roladki ze schabu nadziewane szpinakiem (50 g), ziemniaki puree ze świeżym koperkiem (80 g), mizeria z jogurtem naturalnym (55 g), kompot                                 | Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (70 g), wafle ryżowe (2 sztuki), herbata owocowa (250 ml). |
| <b>03.07.2018</b><br><b>wtorek</b>       | Zupa mleczna z kaszką manną (200 ml). Paszтет drobiowy (20 g), ser żółty (1 plaster), pieczywo pszenno-żytnie z masłem (1,5 kromki), ogórek świeży, herbata zielona (250 ml).                   | Chwałka drożdżowa (4 kromki) z masłem i powidłami, herbata czarna delikatnie słodzona (250 ml)          | Zupa ogórkowa zabieleną na wywarze jarskim z ziemniakami (200 ml)<br>Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem (170 g), woda mineralna z cytryną   | Smoothie z mango i truskawek (250 ml), chrupki kukurydziane (10 g)                               |
| <b>04.07.2018</b><br><b>środa</b>        | Pasta z tuńczyka (20 g), szynka z indyka (1 plaster), pomidor ze szczypiorkiem (30 g), pieczywo żytnie z masłem (2 kromki), bawarka (250 ml).   | Koktajl mleczny na bazie maślanki, banana i jagód (250 ml), wafle ryżowe (2 sztuki)                     | Zupa koperkowa zabieleną na wywarze jarskim z ziemniakami (200 ml)<br>Szynka pieczona w sosie własnym (70 g), kasza jęczmienna (60 g), buraczki (70 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml). | Galaretką z malinami (250 g) biszkopty (4 sztuki), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml)               |
| <b>05.07.2018</b><br><b>czwartek</b>     | Zupa mleczna z płatkami pszennymi (200 ml), szynka z indyka (1 plaster), kielki, serek kanapkowy (15 g), papryka świeża (20 g), pieczywo razowe z masłem (1,5 kromki), herbata zielona (250 ml) | Mix warzyw i owoców (morela, truskawki), kalarepa, marchewka) – 200 g, woda mineralna z miętą (250 ml). | Zupa owocowa z makaronem (200 ml)<br>Kotlet pożarski z drobiu (50 g), ziemniaki dukane z zieloną pietruszką (70 g), surówka z selera (40 g), sok Kubuś                                       | Chruściki własnego wypieku (60 g), sok tłoczony z jabłek (250 ml)                                |
| <b>06.07.2018</b><br><b>piątek</b>       | Parówka z szynki z wody (1 sztuka), pasta jajeczna ze szczypiorkiem, bułka pszenna z masłem (1 sztuka), cząstki pomidora z bazylią (30 g), czekolada do picia (250 ml).                         | Jogurt naturalny z musli i łyżeczką miodu (150 g), cząstki gruszki (50 g).                              | Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (200 ml)<br>Klopsiki z łososia (100 g)*, ziemniaki puree posypane koperkiem (80 g), surówka z kapusty pekińskiej (50 g), kompot delikatnie słodzony | Drożdżówka z jabłkiem (80 g), kisiel do picia (250 ml)   |

Przygotował: EduVital, dr Dorota Łoboda