**MENU ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA 19-23.03.2018**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **Ilość [g]** | **Alergeny** | **OBIAD** | **Ilość [g]** | **Alergeny** |
| **Pon** | Zupa mleczna z kaszą manną  Pieczywo mieszane  Masło  Polędwica  Sałata  Herbata | 250  80  15  30  5  200 | 1a,7  1a,1d  7  1a,6,9,10  -  - | Zupa bieszczadzka z kaszą i makaronem ze śmietaną na wywarze mięsnym  Kotlet pożarski  Ziemniaki puree z koperkiem  Kapusta czerwona duszona  Kompot owocowy  PODWIECZOREK kisiel | 300  70  100  80  200  200 | 1a,1b,7,9  1a,3  -  1a,7,9  -  - |
| **Wt** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi  Pieczywo mieszane  Masło  Ser żółty  Ogórek zielony  Herbata | 250  80  15  30  30  200 | 1c,7  1a,1d  7  7  -  - | Zupa jarzynowa z ziemniakami ze śmietaną na wywarze mięsnym  Pierogi ruskie z serem  Kompot owocowy  PODWIECZOREK drożdżówka | 300  150  200  50 | 1a,7,9  1a,3,7  -  1a,3 |
| **Śr** | Zupa mleczna z ryżem  Pieczywo mieszane  Masło  Marmolada owocowa  Herbata | 250  80  15  50  200 | 7  1a,1d  7  -  - | Zupa grysikowa z ziemniakami ze śmietaną na wywarze mięsnym  Pieczeń rzymska w sosie koperkowym  Kasza jęczmienna na sypko  Sałatka z buraczków  Kompot owocowy  PODWIECZOREK jogurt owocowy/naturalny | 300  70/50  100  80  200  125 | 1a,7,9  1a,3,7,9  1b  -  -  7 |
| **Czw** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą  Pieczywo mieszane  Masło  Szynka drobiowa  Pomidor  Herbata | 250  80  15  30  30  200 | 1a7  1a,1d  7  1a,6,9,10  -  - | Zupa groszkowa z ziemniakami ze śmietaną na wywarze mięsnym  Gulasz z indyka z warzywami  Ryż biały na sypko  Surówka z białej kapusty  Kompot owocowy  PODWIECZOREK owoc | 300  150  100  100  200  100 | 1a,7,9  1a,,9  -  -  -  - |
| **Pt** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną  Pieczywo mieszane  Masło  Jajko gotowane  Sałata  Herbata | 250  80  15  50  5  200 | 1a,7  1a,1d  7  3  -  - | Krupnik z kaszy pęczak ze śmietaną na wywarze mięsnym  Naleśnik z serem i brzoskwinią  Kompot owocowy  PODWIECZOREK wafelek | 300  150  200  40 | 1a,7,9  1a,3,7  -  1a,5,7 |