**MENU ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA**

|  |  |
| --- | --- |
| ***DATA*** | ***JADŁOSPIS*** |
| ***28.12.2017***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą **1,4**, kanapka z masłem 15g -1,4 wędliną 40g -6, pomidorem , herbata |
| ***OBIAD/ PODWIECZOREK*** | **Zupa pomidorowa z makaron na wywarze mięsnym dr (200) -1,5 Potrawka z kurczaka (70 )-1,4,kasza jęczmienna (100), surówka z kiszonej kapusty, Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK - jabłko** |
| ***29.12.2017***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z ryżem, **/1,4,**Kanapka z masłem 15g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g i sałatą- 1,4  Herbata owocowa 200ml |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze drobiowym (200)**  **racuchy , jogurt (100), marchewka- słupki ,kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK – bułeczki drożdżowe** |
| ***02.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z kaszą manną ,/- 1,4  chleb, masło 15g -1,4,ser żółty -4 ogórek zielony  Herbata owocowa (200) |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Zupa z fasoli szparagowej (200)-1,4,2**  **Kotlet mielony dr. (70)-1,4, ziemniaki (150) , buraczki ( 100)**  **Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK chrupki kukurydziane,** |
| ***03.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z makaronem-**1,4**,Kanapka z masłem 15g-1,4, pastą twarogową , -1,4,  i rzodkiewką ,Herbata owocowa |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Barszcz ukraiński na wywarze dr (200)- 1,5**  **Kopytka -1,2 – 5 szt, sos pieczarkowy -4(70), surówka z kiszonej kapusty**  **Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK - jogurt owocowy 1szt** |
| ***04.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z kaszą manną **1,4**,jajecznica z wędliną i szczypiorkiem 40g-6, sałata  Pieczywo , masło 15g-1,4 ,Herbata owocowa- |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą (200)-1,5**  **Filet drobiowy po parysku (70)-1,2,**  **Ziemniaki puree (150)Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem (100)**  **Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK – mandarynka** |
| ***05.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą -**1,4**,  Kanapka z masłem 15g,-1,4,wędliną , pomidorem  Herbata z cytryną |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Zupa gulaszowa (200)-1,5**  **Makaron z serem - (150g)-1,Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK – kruche ciasteczka** |
| ***08.01.2018 ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z **płatkami owsianymi** /-**1,4**,Kanapka z masłem 15g,-1,4, twarożek z szczypiorkiem i rzodkiewką-4 -40g ,  Herbata z cytryną |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Rosół z makaronem (200)-1**  **Ziemniaki puree(150g), udko z kurczaka(70g), marchewka z groszkiem(100g)**  **Kompot owocowy (200)**  **PODWIECZOREK - banan** |
| ***09.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą(200g)**1,4**  Pieczywo , masło 15g-1,4 ,wędlina 40g -6 , pomidor 40g  Herbata owocowa 200g |
| ***0OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze mięsnym dr(200)-1,5**  **Gołąbki 1szt, ziemniaki (150g), sos pomidorowy (70g)**  **Kompot owocowy(200)**  **PODWIECZOREK jabłko** |
| ***10.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z **kaszą manną** -**1,4**,Kanapka z masłem 15g,-1,4, twarożkiem 40g -1,4, ogórek 40g  Herbata z cytryną |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Zupa ryżowa na rosole 1,4,5, ( 200) , kotlet rybny-1,2,( 70)**  **Ziemniaki puree z koperkiem (150),surówka z kiszonej kapusty (80 )**  **Kompot (200 )**  **PODWIECZOREK ; paluszki ptysiowe** |
| ***11.01.2018***  ***ŚNIADANIE*** | Zupa mleczna z **makaronem** -**1,4**,Kanapka z masłem 15g-1,4 serem żółtym20g-1,4 , wędliną20g-6 i pomidorem -4,6  Herbata z cytryną |
| ***OBIAD/***  ***PODWIECZOREK*** | **Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym dr. 1,4,5, (200 ), Risotto z mięsem drobiowym i warzywami (150/50 )**  **Kompot, (200)**  **PODWIECZOREK ; jogurt owocowy** |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POTRAWACH:(LEGENDA)

1.GLUTEN

2.JAJA

3.RYBY

4.MLEKO

5.SELER

6.SOJA

\* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka.