



# Jadłospis dla przedszkola na okres: 13.01.2025- 17.01.2025 (T03)

## PONIEDZIAŁEK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka) (0), z masłem (10g), serem żółtym i sałatą (30g)

- Herbata malinowa (150ml)

### OBIAD:

- Zupa grysikowa (250ml)
- Spaghetti (100g), z sosem bolońskim (80g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), polędwicą sopocką i papryką (15g+10g)
- Herbata owocowa (150ml)

## WTOREK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb pszenno-żytni) (50g), z masłem (10g), twarogiem tatziki (30g)

- Herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- Rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml)
- bitki wieprzowe w sosie własnym (60g+50g), kasza jęczmienna (100g), buraczki (50g), kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- banan (1 szt), biszkopty (10g)

## ŚRODA

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka) (0), z masłem (10g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem (30g)

- Herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- Zupa brokułowa z zacierką (250ml)
- racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (2 szt) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb wiejski z Inem) (25g), z masłem (5g), pasztetem pieczonym i papryką (15g+10g)
- Herbata owocowa (150ml)

## CZWARTEK

### ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), wędliną drobiową i rozponką (15g)

- płatki owsiane z mlekiem (200ml)

### OBIAD:

- Kapuśniak z ziemniakami (250ml)
- kęski z kurczaka duszone z warzywami (120g), makaron kokardki (100g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb graham) (25g), z masłem (5g), serkiem warzywnym (15g)
- Herbata owocowa (150ml)

## PIĄTEK

### ŚNIADANIE:

- 1,5 kanapki (chleb pszenno-żytni) (37g), z masłem (7g), ogórkiem zielonym (10g)

- parówka z szynki, z domowym ketchupem z cukinią (1 szt/10g)
- Herbata wiśniowa (150ml)

### OBIAD:

- Zupa pomidorowa z ryżem (250ml)
- ryba panierowana (70g), ziemniaki (110g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- Domowe ciasto ucierane z owocami (60g)
- woda (150ml)



Uwaga: ze względu na współdzielenie przestrzeni kuchennej oraz wyposażenia, mogą wystąpić zanieczyszczenia krzyżowe alergenami

Dane: C:\00\_MENU25\25T\_03\STD\2025T03\_BAMEN\_K08.xlsx

Menu zatwierdzone przez kierownika dietetyków Twojego Zdrówka.

Posiłki produkowane są przez EDUCATER Sp. z o.o. w zakładzie w Zielonkach, ul. Jana Michalika 2.