

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

zakres dat: 2-6 lutego



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>jogurt naturalny (130-150 g) z czekoladową granolą (15-20 g) i świeżymi owocami (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) ser żółty (10-15 g), szynka z kurczaka (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata pomarańczowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>zacierki dyniowe (150-170 g) ze świeżymi owocami (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) pasta warzywna (10-15 g), salami (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata wieloowocowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>placuszki czekoladowe (130-150 g) z jogurtem naturalnym (40-50 g) i świeżymi owocami (50-60 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) ser żółty (10-15 g), twarożek na słodko (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata żurawinowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>ryżanka waniliowa (150-180 g) z musem brzoskwińowym (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) serek kanapkowy (10-15 g), schab pieczony (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata wiśniowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>domowe gofry (60-70 g) z twarożkiem (30-40 g) i konfiturą owocową (20-30 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) dżem bez cukru (10-15 g), bieluch (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata malinowa bez cukru (150 ml)</p>
ZUPA	<p>zupa neapolitańska na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>krupnik z kaszą orkiszową na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>krem z białych warzyw z popcornem na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>zupa minestrone na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym (200 ml)</p>
DRUGIE DANIE	<p>placki ziemniaczane (100-150 g), sos tzatziki (40-50 g), surówka z czerwonej kapusty (50-60 g)</p>	<p>leczo warzywne z kiełbaską drobiową (130 g), kopytka (120 g), ogórek kiszony (40-50 g)</p>	<p>klasyczny kotlet z piersi kurczaka (70-90 g), pieczone ziemniaki (100-120 g), marchewka z groszkiem (50-60 g)</p>	<p>kotlet jajeczny (50-70 g), puree ziemniaczane (100-120 g), fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą (50-60 g)</p>	<p>mintaj w chrupiącej panierce (70-90 g), ziemniaki tłuczone (100-120 g), surówka z kiszzonej kapusty (80-90 g)</p>
PODWIECZOREK	<p>strucla drożdżowa (50-60 g), świeże owoce (40-50 g) kakao (110-130 ml)</p>	<p>paszteciki z mięsem / paszteciki z kapustą i grzybami (50-60 g), surowe warzywa (40-50 g)</p>	<p>mini croissanty z szynką i serem i warzywami (70-90 g), surowe warzywa (40-50 g)</p>	<p>jabłka zapiekane z twarożkiem na słodko (100-120 g), świeże owoce (40-50 g)</p>	<p>ciasto czekoladowe (50-60 g), koktajl owocowy na bazie mleka (110-130 ml)</p>

\* Pieczywo: pszenne, razowe, mieszane

\* Świeże warzywa: ogórek, pomidor, papryka, marchewka, kalarepa itp.

Codzienny dostęp do wody z cytryną.

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od przedszkola.

Wszystkie posiłki przygotowywane są zgodnie z normami żywienia dzieci w wieku przedszkolnym.

Posiłki przygotowuje



Miejsce, gdzie dzieci jedzą, świętują i rozwijają pasje

🎂 Urodziny • 🌱 Warsztaty • 🍴 Catering • 🍷 Rodzinne spotkania

www.molokidscafe.pl