

**JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLAKÓW**

**Tydzień: 1 stycznia - 5 stycznia**

**PONIEDZIAŁEK 1.01.24**

ŚNIADANIE			II DANIE			PODWIECZOREK		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:



**WTOREK 02.01.24**

ŚNIADANIE			II DANIE			PODWIECZOREK		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kanapki z jajkiem i szynką</u>	150 g	pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, jajka, sałata, pomidorki koktajlowe.	<u>Filet rybny smażony</u>	80 g	miruna, jajko, bułka tarta, przyprawy.	<u>Zupa krem z marchewki</u>	350 g	marchew, por, cebula, ziemniak, pietruszka, seler, przyprawy, migdały w płatkach, mleczko kokosowe
<u>Mix bakali i orzechów</u>	40 g	morele, zurawina, rodzynki, orzechy ziemne, pistacjowe.	<u>Ziemniaki</u>	150 g		<u>Banan</u>		
			<u>Surówka z kwaszonej kapusty</u>	60 g				
<u>Herbata z pomarańczą</u>	150 g		<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			



**ŚRODA 03.01.24**

ŚNIADANIE			II DANIE			PODWIECZOREK		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Płatki ryżowe z mlekiem</u>	200 g	płatki ryżowe, mleko	<u>Burger z cukinii z sosem czosnkowo-jogurtowym</u>	100 g	bułka tarta, olej, cukinia, cebula, jajko, czosnek, marchewka, kasza jaglana, natka, jogurt naturalny, czosnek, przyprawy.	<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	brokuł, kalafior, por, seler, marchew, ziemniaki, przyprawy,
<u>Kanapki z serem żółtym</u>	60 g	pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, sałata, papryka czerwona.	<u>Ryż</u>	150 g		<u>Jabłko pieczone z żurawiną</u>	150 g	jabłko, żurawina, cynamon, wafle ryżowe.
<u>Mandarynka</u>	40 g		<u>Marchewka z groszkiem</u>	60 g	marchewka, groszek zielony, masło.			
<u>Herbata owocowa</u>	150 g		<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			



**CZWARTEK 04.01.24**

ŚNIADANIE			II DANIE			PODWIECZOREK		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kiełbaski bawarskie</u>	120 g	pieczywo pszenno-żytnie, masło, ogórek zielony, kiełbaski bawarskie, keczup.	<u>Curry z indykiem i ananasem</u>	180 g	filet z indyka, ananas, mleczko kokosowe, cebula czerwona, olej, przyprawy.	<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	marchew, cebula, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórki kwaszone, śmietana, przyprawy.
<u>Pomarańcza</u>	60 g		<u>Kasza bulgur</u>	150 g		<u>Mus owocowy</u>	120 g	
			<u>Pomidorki koktajlowe</u>	40 g				
<u>Kakao</u>	150 g	mleko, kakao.	<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			



**PIĄTEK 05.01.24**

ŚNIADANIE			II DANIE			PODWIECZOREK		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Płatki kukurydziane z mlekiem</u>	200 g	płatki kukurydziane, mleko	<u>Makaron z serem białym i musem owocowym</u>	180 g	Makaron mix, twaróg, jagody, jogurt naturalny, migdały w płatkach	<u>Krupnik jaglany</u>	350 g	kasza jaglana, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki.
<u>Kanapki z pastą z ciecierzycy</u>	60 g	pieczywo pszenno-żytnie, masło, ciecierzycza, suszone pomidory, przyprawy, mix kiełków.				<u>Bułka z masłem kielbasą krakowską</u>	60 g	kielbasa krakowska, bułka masło.
<u>Melon</u>	40 g							
<u>Herbata z cytryną</u>	150 g		<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			