

JADŁOSPIS NA MARZEC -Przedszkole 2025 r. .

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 03.03.2025	Mleko 200g,Herbata owocowa . Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Szynka drobiowa /Ser żółty 15g, Ogórek kiszony ,Pomidor, Papryka , rzodkiewka na sałacie 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 5g 415 kcal <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Rosół z ryżem i marchewką 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal <i>A-2,3,5</i>	Jogurt owocowy bulka maślana 205 kcal <i>A-1,2,3</i>	1290 kcal
Wtorek 04.03.2025	Zupa mleczna 250 g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, ,Pomidor , ogórek kiszony , Rzodkiewka na sałacie 15g Chipsy jabłkowe , Jajko na twardo w plasterkach Twarożek waniliowy 5g 420cal <i>A-1,2, 3,4,5</i>	Zupa Ogórkowa 300g, Klopsy w sosie marchewkowym 60g, ziemniaki puree 120g, Surówka kolorowa z pekinki 50g Sok jabłkowy 150 g 670 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Kisiel owocowy, Wafle kukurydziane 199 kcal	1289 kcal
Środa 05.03.2025	Kakao 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa /Ser żółty 15g, ogórek świeży, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża ,oliwki na sałacie 15g Miód 5g 425 kcal <i>A-1, 3,4,5</i>	Zupa Krupnik 300g, Naleśniki z twarożkiem i musem truskawkowym 200g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Babka cytrynowa , Herbatka owocowa 204 kcal <i>A-1,3</i>	1294 kcal
Czwartek 06.03.2025	Kawa Inka 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka na sałacie 15g, Jajko na twardo w plasterkach, Chipsy jabłkowe Nutella 5g 435 kcal <i>A-1,2 ,3,7</i>	Zupa Barszcz Biały 300g, Gulasz drobiowy 60g, ziemniaki puree 120g surówka z kapusty świeżej 50g Sok pomarańczowy 150g 660 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Jabłko , ciasteczka owsiane 210 kcal <i>A-2,3,7</i>	1305 kcal
Piątek 07.03.2025	Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty /pasztet delikatesowy 15g, Pomidor , ogórek korniszon , papryki na sałacie , rzodkiewka 15g Salatka jarzynowa 10 g 430 kcal <i>A-1,2,3,5,</i>	Zupa Grochówka 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal <i>A-1,5</i>	Banan 1 szt. Biszkopty 199 kcal <i>A-2,3</i>	1294 kcal

Menu zatwierdzone przez mgr Katarzynę Homme

**** Menu może ulec zmianie z przyczyn losowych

(A) ALERGENY : Mleko (1), Jaja(2), Gluten (3), Gorczyca (4) , Seler(5) , Ryba (6) ,Orzechy. Sezam (7)

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 10.03.2025	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem Rzodkiewka na sałacie 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 5g <i>430 kcal A-1,3,4,5</i>	Zupa Pomidorowa z ryżem i marchewką 300g, Makaron w śniegu (świderki z twarogiem i śmietanką) 200 g kompot wielowocowy 150g <i>665 kcal A-1,2,3,5,</i>	Mandarynki, Herbatniki <i>199 kcal A-1, 2, 3</i>	1294 kcal
Wtorek 11.03.2025	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szynka z beczki 15g, Pomidor/Ogórek na sałacie ,Papryka świeża, , Jajko na twardo w plasterkach ,Chipsy jabłkowe Twarożek waniliowy 5g <i>430 kcal A-1,2,3, 4,</i>	Zupa jarzynowa 300g Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 60 g , ziemniaki puree , 120g Surówka :buraczki 50g Sok jabłkowy 150g <i>665 kcal A- 1, 2, 3, 5</i>	Kaszka manna z sokiem malinowym , Wafel ryżowy <i>205 kcal A-1, 2</i>	1300 kcal
Środa 12.03.2025	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa/ Ser żółty 15g,ogórek kiszony i świeży , Rzodkiewka/Papryka świeża na sałacie 15g, Miód 5g <i>440 kcal A-1, 3, 4,5</i>	Zupa Kapuśniaczek 300g, Bitki wieprzowe 60 g, Kasza jęczmienna 120 g . Surówka z pekinki 50 g kompot wielowocowy 150g <i>660 kcal A-3, 5</i>	Gruszka , Chrupki kukurydziane <i>199 kcal</i>	1299 kcal
Czwartek 13.03.2025	Kawa Inka 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Parówka z szynki 15g,Ogórek kiszony, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża na sałacie 15g, oliwki , ketchup Chipsy jabłkowe <i>435 kcal A-1,2,3,4,5</i>	Zupa owocowa z makaronem 300g, Udko kurczaka pieczone 60g, ziemniaki puree 120g, Marchewka z groszkiem 50g Sok pomarańczowy 150g <i>650 kcal A-1,2 ,3</i>	Ciasto: Drożdżówka z kruszonką , Herbata z miętą <i>150 kcal A-1,2, 3</i>	1235 kcal
Piątek 14.03.2025	Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty / Pasztet delikatesowy 15g, Pomidor , ogórek korniszon ,Papryka świeża rzodkiewka na sałacie 15g Salatka makaronowo-serowa 10g <i>430 kcal A-1,2, 3</i>	Zupa marchewkowa z cukinią i kurczakiem 300 g Pierogi Leniwe z maselkiem i bulką tartą 200g Kompot wielowocowy 150g <i>665 kcal A-1,2,3,5</i>	Jabłko , ciasteczka owsiane <i>190 kcal A-2,3,7</i>	1285 kcal

Menu zatwierdzone przez mgr Katarzynę Homme

**** Menu może ulec zmianie z przyczyn losowych

(A) ALERGENY : Mleko (1), Jaja(2), Gluten (3), Gorczyca (4) , Seler(5) , Ryba (6) ,Orzechy. Sezam (7)

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek. 17.03.2025	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g ,Pomidor , ogórek kiszony , Rzodkiewka /Papryka świeża na sałacie 15g Dżem truskawkowy nisko słodzony 5g <i>420 kcal</i> <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Rosół z makaronem i marchewką 300g, Potrąwka z kurczaka z warzywami 60g Ryż 120g, Kompot wieloowocowy 150g <i>665 kcal</i> <i>A-1,2,3,5</i>	Jogurt owocowy Buleczka maślana <i>200 kcal</i> <i>A-1,2,3</i>	<i>1285 kcal</i>
Wtorek 18.03.2025	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka z beczki 15g, , ogórek świeży ,pomidor Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, Jajko na twardo w plasterkach, Chipsy jabłkowe Twarożek waniliowy 5g <i>420 kcal</i> <i>A-1,2, 3,4,5</i>	Zupa Buraczkowa z ziemniakami 300g, Łazanki 200 g Sok pomarańczowy 150g <i>665 kcal</i> <i>A-2,3,4,5</i>	Ciasto jogurtowe Herbata z cytrynką <i>204 kcal</i> <i>A-1,2,3</i>	<i>1289 kcal</i>
Środa 19.03.2025	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, Pomidor /Ogórek świeży , korniszony , papryka świeża oliwki na sałacie 15 g Miód 5 g <i>430 kcal</i> <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Krupnik 300g, Pulpety w sosie koperkowym 60 g , ziemniaki puree 120 g , surówka : marchewka z pomarańczą 50g kompot wieloowocowy 150g <i>670 kcal</i> <i>A-5,3,1,</i>	Jabłko, Wafle ryżowe <i>179 kcal</i>	<i>1279 kcal</i>
Czwartek 20.03.2025	Kawa Inka 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser 15g, Ogórek kiszony ,pomidor/rzodkiewka na sałacie 15 g , Jajko na twardo w plasterkach, Chipsy jabłkowe Nutella 5g <i>435 kcal</i> <i>A-1,2,3, 5, 7</i>	Zupa z pora z kaszą kus-kus 300g, Paluszki rybne z sosem koperkowym 60g , ziemniaki puree 120g , Surówka z kapusty świeżej 50g Kompot wieloowocowy 150g <i>670 kcal</i> <i>A-1,5,6</i>	Budyń śmietankowy , Pieczywo chrupkie Wasa <i>199 kcal</i> <i>A-1,3,7</i>	<i>1289 kcal</i>
Piątek 22.03.2025	Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy / Ser żółty , Pomidor Ogórek świeży/ rzodkiewka na sałacie 15 g Salatka jarzynowa 10g <i>420 kcal</i> <i>A-1,2,3</i>	Zupa Gołąbkowa 300g, Naleśniki z twarożkiem i musem truskawkowym 200 g Sok jabłkowy 150g <i>655 kcal</i> <i>A-1,2,3,5</i>	Banan , Biszkopty <i>199 kcal</i> <i>A-2,3</i>	<i>1289 Kcal</i>

Menu zatwierdzone przez mgr Katarzynę Homme

**** Menu może ulec zmianie z przyczyn losowych

(A) ALERGENY : Mleko (1), Jaja(2), Gluten (3), Gorczyca (4) , Seler(5) , Ryba (6) ,Orzechy. Sezam (7)

Poniedziałek 24.03.2025	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, pomidor/ ogórek świeży , korniszony na sałacie ze szczypiorkiem 15 g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 5g 430 kcal <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Pomiarowa z ryżem i marchewką 300g Makaron w Śniegu (z twarożkiem i śmietanką) 200g kompot wieloowocowy 150g 660 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Gruszka , Wafle kukurydziane 199 kcal	1289 kcal
Wtorek 25.03.2025	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, ogórek kiszony ,pomidor , Rzodkiewka/Papryka 15g, Jajko na twardo w plasterkach , Chipsy jabłkowe Twarożek waniliowy 5 g 430 kcal <i>A-1,2,3,4,5</i>	Zupa Kalafiorowa 300g, Kotlet mielony 60g, ziemniaki puree 120g, Marchewka z groszkiem 50g Sok pomarańczowy 150g 670 kcal <i>A-1,2,3, 5</i>	Galaretka owocowa . Ciasteczka owsiane 199 kcal <i>A-2,3,7</i>	1299 kcal
Środa 26.03.2025	Kakao 200 g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, Ogórek kiszony ,pomidor / rzodkiewka na sałacie 15g, Miód 5g 425 kcal <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Ogórkowa 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ziemniaki puree 120g , surówka coleslaw 50g Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Chalka z masłem , Herbatka Zimowa 204 kcal <i>A-1,2,3</i>	1289 kcal
Czwartek 27.03.2025	Kawa Inka 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony , Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża na sałacie 15g, ketchup Chipsy jabłkowe 435 kcal <i>A-1,3,4,5</i>	Zupa Fasolowa 300g, Gulasz drobiowy z warzywami 60g, Kasza jęczmienna 120g, Surówka z marchewki i jabłka 50g, Sok jabłkowy 150g 665 kcal <i>A-3,5</i>	Mandarynki, Herbatniki 167 kcal <i>A-1,2,3</i>	1267 kcal
Piątek 28.03.2025	Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty/ pasztet drobiowy 15g, ,Pomidor ,ogórek korniszon Ogórek świeży , rzodkiewka na sałacie Sałatka Makaronowo-serowa 10g 430 kcal <i>A-1,2,3</i>	Zupa Żurek 300g, Kopytka domowe 120 g Sos pieczeniowy 20 g Surówka: buraczki 50 g . kompot wieloowocowy 150g 660 kcal <i>A-1,2,3,5</i>	Jabłko , Ciasteczka owsiane 190 kcal <i>A-2,3,7</i>	1290 kcal

Menu zatwierdzone przez mgr Katarzynę Homme

**** Menu może ulec zmianie z przyczyn losowych

(A) ALERGENY : Mleko (1), Jaja(2), Gluten (3), Gorczyca (4) , Seler(5) , Ryba (6) ,Orzechy. Sezam (7)