

Przedszkole nr 42

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie	Chleb wiejski	40 g	Chleb z makiem	40 g	Chleb z lnem	40 g	Chleb krakowski	40 g	Chleb wiejski	40 g
	Masło	10 g	Masło	10 g	Masło	10 g	Masło	10 g	Masło	10 g
	Rolada serowa	30 g	Serek grani	30 g	Tzatziki z ogórkiem	15 g	Pasta z indyka	30 g	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	30 g
	Ogórek zielony	10 g	Powidło śliwkowe	15 g	Jajko na twardo	1 szt.	Papryka	10 g		
	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao na mleku	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Herbata wiśniowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 301 kcal		Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 271 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 335 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, gorczyca, 272 kcal		Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 228kcal	
Śniad. 2	Jabłko	1 szt. 80 kcal	Mandarynka	1 szt. 40 kcal	Gruszka	1 szt. 80 kcal	Jabłko	1 szt. 80 kcal	Banan	1 szt. 108 kcal
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami	300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem	300 ml	Rosół z makaronem	300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami	300 ml	Krem soczewicowo-pomidorowy z grzankami	300 ml
	Ryż	130 g	Kotlet panierowany z kurczaka	80 g	Gulasz wieprzowy	80 g	Makaron muszelki z twarogiem	180 g	Miruna panierowana	80 g
	Cząstki truskawek z musem 100%	100 ml	Ziemniaki puree	100 g	Kasza bulgur	100 g	Polewa malinowa	50 ml	Ziemniaki puree	100 g
	Polewa twarogowo-waniliowa	50 ml	Coleslaw	70 g	Fasolka szparagowa	70 g			Surówka z kiszzonej kapusty	70 g
	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 532 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, gorczyca, 623 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 577 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 537 kcal		Gluten, ryby, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 585 kcal	
Podw.	Kanapka z poledwicą z indyka i pomidorem	60 g	Murzynek z jabłkami	60 g	Galaretka malinowa	140 g	Kanapka z szynką farmerską i ogórkiem kiszonym	60 g	Jagodzianka	1 szt.
	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 167 kcal		Gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 236 kcal		78 kcal		Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 163 kcal		Gluten, 176 kcal	