

Przedszkole Samorządowe „Kolorowy Świat” ul. Sienkiewicza 4 63-020 Zaniemyśl

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 23.01.2023 kcal 998	BULKA KAJZERKA, BULKA ŻYTNIA ZE SŁONECZNIKIEM Z MASŁEM, DŻEM TRUSKAWKOWY KAKAO, HERBATA PAPRYKA KOLOROWA (MAKA, MLEKO) *bulka 50g, masło 5g dżem 7,5g kakao 5g mleko 150 ml cukier 2 g papryka 50g JABŁKO 50g	ZUPA ZIEMNIACZANA NA WYWARZE DROBIOWYM Z ZIELENINĄ ZABIELANA (MLEKO, SELER) 250g * ziemniaki 60g, seler korzeń 20g, marchew 20g por 20g pietruszka korzeń 20g przyprawy: majeranek, liść laurowy, lubczyk, ziele angielskie, majeranek GULASZ WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM, KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, MARCHEWKI I ZIEŁONEJ PIETRUSZKI, KOMPOT ŚLIWKOWY (MAKA) * mięso wieprzowe 60g, kasza jęczmienna 100g, surówka 80g (kapusta 50g marchewka 25g natka pietruszki 5g) olej 5g, cytryna kompot 200ml	BUDYŃ ŚMIETANKOWY NA MLEKU Z WIŚNIAMI (MLEKO) * mleko 2% 180ml, budyń śmietankowy 12,5g cukier 3g wiśnie 40g
WTOREK 24.01.2023 kcal 937 TEATRZYK	KANAPKA Z SERKIEM BIAŁYM Z RZODKIEWKĄ OGÓRKIEM ZIEŁONYM I SZCZYPIORKIEM KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM, HERBATA TRUSKAWKA Z POZIOMKĄ (MLEKO, MAKA) * chleb mieszany, słonecznikowy – 50g, ser twarogowy półtłusty 30g, masło 5 g, ogórek zielony 10g, rzodkiewki 5g, szczypiorek 5g, kawa zbożowa z mlekiem 150ml z 50ml mleka, cukier 2g MANDARYNKA 60g	ZUPA SELEROWA Z MAKARONEM NA WYWARZE DROBIOWYM Z ZIELENINĄ (MAKA, SELER) 250g * seler korzeniowy 40g marchew 20g pietruszka liść 5g pietruszka korzeń 20g por 20g makaron 20g przyprawy liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk KOTLET MIEŁONY Z ZIEMNIAKAMI DUSZONYMI SURÓWKA Z KAPUSTY MARCHEWKI KUKURYDZY I KOPERKU (MLEKO, JAJA, MAKA) WODA MINERALNA * mięso wierzowe 66g ziemniaki gotowane 130g kapusta pekińska 60g marchew 20g kukurydza 10g koperek 5g olej 5g cytryna woda mineralna 200ml	JOGURT NATURALNY Z TRUSKAWKAMI - CHRUPKI KUKURYDZIANE (MLEKO) * jogurt naturalny 150g, truskawki 50g banan 30 g chrupki 50g
ŚRODA 25.01.2023 kcal 985	KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM, MLEKO HERBATA OWOCÓW LEŚNYCH (MAKA, MLEKO, GORCZYCA) * pieczywo mieszane słonecznikowe 45g, masło 5g, pomidor 30g ogórek kiszony 30g szynka 30g mleko 2% 200ml WINOGRONA 40g	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAM NA WYWARZE DROBIOWYM Z ZIELENINĄ (MLEKO, SELER) 250 g * ziemniaki 40g kalafior 40g por 10g pietruszka korzeń 20g marchew 20g seler korzeń 20g śmietana 5g natka pietruszki 5g przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk KURCZAK Z WARZYWAMI NA RYŻU OGÓREK KISZONY KOMPOT ŚLIWKOWY (MAKA) * ryż brązowy 130g filet drobiowy 66g papryka 40g cebula 20g groszek zielony 10g pieczarki 30g koncentrat pomidorowy 10g ogórek kiszony 60g kompot 200ml	KANAPKA Z JAJKIEM GOTOWANYM SZCZYPIORKIEM I PAPRYKĄ HERBATA (MAKA, MLEKO, JAJA) * pieczywo mieszane słonecznikowe 50g masło 5g jajko 30g, szczypiorek 5g papryka 30g herbata 200ml
CZWARTEK 26.01.2023 kcal 976 Dzień Babci i Dziadka	KANAPKA Z SZYNKĄ GOTOWANĄ OGÓREKIEM ZIEŁONYM I RUKOŁĄ KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM HERBATA (MAKA, MLEKO) * pieczywo mieszane słonecznikowe 45g masło 5g szynka 30g ogórek zielony 20g kawa zbożowa 150ml i 50ml mleka 2% cukier 2g GRUSZKA 50g	ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ NA WYWARZE DROBIOWYM ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ ZABIELANA (MLEKO, SELER) 250 g * ziemniaki 20g kasza 10g seler 10g marchew 20g seler korzeń 10g pietruszka korzeń 10g por 10g zielona pietruszka 5g mięso z udka kurczaka 10g śmietana 18% 5g przyprawy: liść laurowy ziele angielski, lubczyk MAKARON KOKARDKI Z SERKIEM WANILIOWY SURÓWKA Z MARCHEWKI JABŁKA I SŁONECZNIKA KOMPOT WIŚNIOWY (MAKA, MLEKO) * makaron 80 g serek waniliowy 120g marchewka 50g jabłko 30g słonecznik 10g olej 5g cytryna kompot wiśniowy 200ml	SOK MALINA MARCHEW CHIASTKO BISZKOPItowe (MLEKO, MAKA, JAJA) * sok 300g biszkopt 30g
PIĄTEK 27.01.2023 kcal 1046	PLATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, BULKA KAJZERKA, BULKA ŻYTNIA ZE SŁONECZNIKIEM MASŁEM PAPRYKA CZEROWNA I ROSZPONKĄ HERBATA (MAKA, MLEKO) *mleko 150ml płatki kukurydziane 30g bulki 2,5g masło 2,5g papryka 30g herbata 200ml cukier 2g JABŁKO 50g	ZUPA MARCHEWKOWA Z MAKARONEM NA WYWARZE DROBIOWYM Z ZIELENINĄ ZABIELANA (MLEKO, SELER, MAKA) 250g * marchew 40g, seler korzeń 20g, pietruszka korzeń 20g por 10g makaron 20g śmietana 5g przyprawy: liść ziele angielskie, lubczyk PALUSZKI RYBNE Z MINTAJA ZIEMNIAKI DUSZONE SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ MARCHEWKI JABŁKA I ZIEŁONEJ PIETRUSZKI KOMPOT WIŚNIOWY (MLEKO, RYBA, JAJA) * ziemniaki 130g ryba 80g kapusta kwaszona 50g marchew 20g jabłko 5g natka pietruszki 5g kompot 200ml	DROŹDZÓWKA Z KRUSZONKĄ MLEKO TALARKI Z MARCHEWKI (MLEKO, MAKA, JAJA) * mleko 180ml drożdżówka 70g MARCHEWKA 50G

Zmiany w jadłospise mogą nastąpić z przyczyn niezależnych od placówki. Woda dostępna dla dzieci według ich potrzeb.