

JADŁOSPIS DEKADOWY W PRZEDSZKOLU PUBLICZNYM W CZARNEJ 13.01-24.01.2025

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
13.01.2025	Chleb mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb Babuni (gluten pszenny, żytni) Z masłem (mleko), pasztet pieczony (gluten pszenny, jaja, seler) Ogórek Herbata z cytryna 235 kcal	Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler, jaja) Racuchy (gluten pszenny, mleko, jaja) z jabłkami Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, łubin seler) 647,00 kcal	Jogurt naturalny z owocami Wafle ryżowe 168 kcal
14.01.2025	Chleba mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb graham (gluten pszenny, żytni) z masłem (mleko), szynka drobiowa, papryka Kakao (mleko) 235 kcal	Zupa pieczarkowa z makaronem zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler, jaja) Ziemniaki (mleko), sznyceł drobiowo-wieprzowy (gluten pszenny, jaja, seler), kapusta zasmażana (gluten pszenny, mleko, seler, jaja) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, łubin seler) 595,00 kcal	Kisiel jabłkowy (ww) Biszkopty bezcukrowe (gluten pszenny) 220,00 kcal
15.01.2025	Chleb mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb Babuni (gluten pszenny, żytni) Z masłem (mleko), Pasta z twarogu i kiełbasy (mleko, seler) Ogórek Herbata z cytryna i miodem 225 kcal	Zupa krupnik z kaszą, zabieleny śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler) Makaron ze serem i truskawkami (gluten pszenny, mleko, jaja) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, łubin seler) 625 kcal	Drożdżówka z owocami (ww) (gluten pszenny, mleko) Mleko (mleko) 200 kcal
16.01.2025	Chleb mazowiecki (pszenno-żytni) (gluten pszenny, żytni) Chleb graham (pszenno-żytni) (gluten pszenny, żytni) z masłem (mleko), Makrela w pomidorach (ryba, seler), rzodkiewka Herbata owocowa 285 kcal	Zupa grochowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler) Ryż, potrawka z kurczaka (gluten pszenny, mleko, seler), surówka z marchewki i selera (mleko, seler), Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, łubin seler) 600 kcal	Mus grysikowy (mleko) z malinami 165 kcal
17.01.2025	Weka (pieczywo pszenne) (gluten pszenny) z masłem (mleko), płatki z mlekiem (mleko), banan 250 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler, jaja) Ziemniaki, ryba pieczona, buraczki z jabłkiem (gluten pszenny, mleko, seler, jaja, ryba) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, łubin seler) 650 kcal	Mandarynka Ciastka owsiane (jaja, orzechy) 137 kcal

<p>20.01.2025</p>	<p>Chleb mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb rodzinny (gluten pszenny, żytni) Z masłem (mleko), kiełbaska kornetka (soja, gorczyca, seler), pomidor Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">245 kcal</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler, jaja) Naleśniki z musem serowo-bananowym (mleko, gluten pszenny, jaja), Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: center;">605 kcal</p>	<p>Serek waniliowy (mleko) Herbatniki bezcukrowe</p> <p style="text-align: right;">200 kcal</p>
<p>21.01.2025</p>	<p>Chałka pszenna (gluten pszenny) z masłem (mleko) Zacierka na mleku (gluten pszenny, jaja, mleko) Papryka do chrupania</p> <p style="text-align: right;">272 kcal</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (mleko, jaja, seler, gluten pszenny), Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: center;">580 kcal</p>	<p>Koktajl mleczno-owocowy (mleko) Pałki kukurydziane</p> <p style="text-align: right;">190 kcal</p>
<p>22.01.2025</p>	<p>Chleb mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb Babuni (gluten pszenny, żytni) z masłem (mleko) Szynka, Ogórek Kawa zbożowa (mleko)</p> <p style="text-align: right;">225 kcal</p>	<p>Rosół z makaronem (gluten pszenny, jaja, seler) Ziemniaki (mleko), kotlet rybny (jaja, gluten pszenny, raba), surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, śmietana) (mleko) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: center;">585 kcal</p>	<p>Owsianka z bananami (mleko, orzechy)</p> <p style="text-align: right;">240 kcal</p>
<p>23.01.2025</p>	<p>Chleb mazowiecki (gluten pszenny, gluten żytni) z masłem (mleko) Żurek z jajkiem i kiełbasą (mleko, jaja, gluten pszenny, gluten żytni) Marchewka do chrupania</p> <p style="text-align: right;">235 kcal</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem, zabieleną śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler) Ziemniaki, filet drobiowy panierowany, mizeria z ogórków i jogurtu (gluten pszenny, mleko, jaja, seler) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: center;">665 kcal</p>	<p>Galaretka z owocami i bakaliami (orzechy, może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: right;">150 kcal</p>
<p>24.01.2025</p>	<p>Chleba mazowiecki (gluten pszenny, żytni) Chleb graham (gluten pszenny, żytni) z masłem (mleko), pasta z twarogu i makreli wędzonej (mleko, ryba), szczypiorek. Herbata z cytryną</p> <p style="text-align: right;">247 kcal</p>	<p>Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną (gluten pszenny, mleko, seler) Ryż na mleku z truskawkami (mleko) Napar owocowy (może zawierać: soja, gorczyca, tubin seler)</p> <p style="text-align: center;">523 kcal</p>	<p>Banan Herbatniki bezcukrowe</p> <p style="text-align: right;">280 kcal</p>