

## 3 - Przedszkole Katolickie

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>
Owsianka z owocami	Ciemne pieczywo, wędlna, pasta jajeczna	Ciemne pieczywo, sałatka warzywna, papryka	Chleb orkiszowy serek wiejski z rzodkiewką.	Pasta jajeczna, chrupkie pieczywo, pomidor, ogórek kiszony
Kawa inka na mleku	Herbata owocowa	Napar z cytryny i mięty	Herbata owocowa	Herbata owocowa
Alergeny: 1,7	1,3,7	1,7,9	1,7	1,3,7
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Chalka z dżemem	Jogurt naturalny z brzoskwinią	Świeży sok z jabłek, marchwi, selera i banana	Kawalki bananów	Ciasto wypiek własny
Alergeny: 7	7	9	-	1,3,7
<b>ZUPA</b>	<b>ZUPA</b>	<b>ZUPA</b>	<b>ZUPA</b>	<b>ZUPA</b>
Barszcz czerwony z ziemniakami	Krupnik z kaszy jaglanej	Rosół z makaronem nitki	Zupa brokułowa	Żurek
Alergeny: 7,9	1,9	1,3,9	1,9	1,9
<b>II DANIE</b>	<b>II DANIE</b>	<b>II DANIE</b>	<b>II DANIE</b>	<b>II DANIE</b>
Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym	Naleśniki z serem i z szynką	Pieczeń z szynki w sosie własnym, kluski śląskie oraz kiszona kapusta	Warzywa sezonowe z piekarnika, gulasz mięsny, kasza bulgur	Makaron z serem i sosem jogurtowo - miodowym
Kompot jabłkowy	Kompot wieloowocowy	Kompot z rabarbaru	Napar z malin z cytryną	Napar z cytryny, mięty i miodu
Alergeny: 1,3,	9	-	1,3,7,11	2001,3,7
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Jabłko podduszane z cynamonem	Kasza manna z czarną czekoladą i bananami	Owoce	Shake ananasowo - bananowy z nasionami chia	Cynamonowy budyn z kaszy manny
Alergeny: -	1	1,7	1,7	1,7

Ze względu na dostępność świeżych i dobrej jakości produktów – jadłospis może ulec zmianie.

Kaloryczność posiłków przedszkola: ŚNIADANIE 25%energii,350kcl , OBIAD 35%energii,490kcl , PODWIECZOREK 15%energii, 210kcl