

**MENU DLA PRZEDSZKOL NR 43**  
**W KIELCACH**  
**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2021-26.03.2021**

**PONIEDZIAŁEK 22.03.2021**

**Śniadanie 160g:** Bułka kajzerka(50g)/pełnoziarnista, z masłem(10g),serem żółtym(20g), pasztet pieczony(20g) pomidor(30g),ogórek kiszony(30g),herbata 200ml

**Obiad(500g):**

Krupnik z kaszą jęczmienną z warzywami i zieleniną 250ml

Sos mięsny bolognese z pomidorami świeżymi i bazylią 150g

Makaron spaghetti 100g

Kompot 200ml

**Podwieczorek140g:**serek "danio"z owocami/przecier owocowy+pałka kukurydziana(d.bezml)

**WTOREK 23.03.2021**

**Śniadanie 160g:**Bułka kajzerka/gracham(50g)z masłem(10g),twarożkiem na słodko(40g)kakao

**Obiad(500g):**

Zupa koperkowa z ryżem 250ml

Kotlecik pożarski z pietruszką 80g

Ziemniaki 100g

Marchewka duszona z groszkiem zielonym 70g

**Podwieczorek(150g):** banan

**Środa 3.03.2021**

**Śniadanie 190g:** Bułka kajzerka(50g)/razowy, z masłem(10g),pomidorem(20g) ogórkiem świeżym(20g), parówka drobiowa na ciepło(60g),herbata (200ml)

**Obiad(500g):**

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami i z pietruszką 250ml

Makaron "cavatappi"z serem białym i sosem jogurtowo-owocowym(czarna porzeczka) 250g

Kompot 200ml

**Podwieczorek 150g:** ciasto marchewkowe(wypiek własny)

**Czwartek 24.03.2021**

**Śniadanie 130g:** Bułka pszenna(50g)/grachamka, z masłem(10g),serem żółtym(20g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem(20g),pomidorem(30g),herbata200ml

**Obiad(500g):**

Rosół z makaronem z warzywami i natką pietruszki 250 ml

Kurczak pieczony z cary 80g

Ziemniaki 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z dod. papryki i kukurydzy z oliwą 70g

Kompot 200ml

**Podwieczorek 150g:** jogurt naturalny z granolą,miodem i brzoskwinia

**PIĄTEK 25.03.2021**

**Śniadanie 260g:**Bułka śniadaniowa(30g)/chl.słon. z masłem(10g)konfiturą truskawkową(20g), płatki kukurydziane(5g)z mlekiem(200ml)

**Obiad(500g):**

Zupa pomidorowa z ryżem i z zieleniną 250ml

Filet rybny panierowany (miruna) 80g

Ziemniaki 100g

Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem marchewki 70g

Kompot 200ml

**Podwieczorek 150g:** jogurt z owocami (120g) / ryż z jabłkiem i cynamonem(bezml.)