

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

11.09.2023

- śniadanie* Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i ogórkiem kiszonym 10g, arbuz 50g.
- obiad* Kapuśniak ze słodkiej kapusty z koperkiem 220ml (9), spaghetti bezmięsne z soczewicą 150g (1), posypane tartym serem żółtym 10g (7), surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata zielona 200ml, kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 20g, gruszka 40g.

Wtorek

12.09.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7) i ogórkiem zielonym 10g, parówka z szynki 50g na gorąco, ketchup 20g (10), banan 40g.
- obiad* Zupa "solferino" z pomidorami i groszkiem zielonym 220ml (1,7,9), naleśniki z serem 150g (1,3,7) i musem truskawkowym 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój wiśniowy 200ml, grahamka mini 30g (1) z hummusem 30g i papryką 10g, nektarynka 40g.

Środa

13.09.2023

- śniadanie* Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), śliwki 40g.
- obiad* Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,9), kopytka 150g (1,3), gulasz drobiowy z sosem ziołowo-porowo-śmietanowym 60g (1,7), surówka z czerwonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek w kartoniku 200ml, owsianka z owocami i masłem orzechowym 150g (1,8) (na wodzie).

Czwartek

14.09.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, owoce sezonowe 60g: jabłko, gruszka, śliwki.
- obiad* Biały barszcz z jajkiem i ziemniakami zabieleny 220ml (1,7,9), makaron rurki (pełne ziarno) 150g (1) ze szpinakiem 50g, serem feta 20g (7) i pomidorkami koktajlowymi 20g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Frytki z warzyw korzennych z pieca 150g (9), z dipem jogurtowo-czosnkowym 30g (7), kromka pieczywa wieloziarnistego 35g (1) z masłem 5g (7) i sałatą lodową 5g.

Piątek

15.09.2023

- śniadanie* Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), poledwicą sopocką 20g i pomidorem 10g, banan 40g.
- obiad* Ryżanka na włoszczyźnie z zieleniną 220ml (9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z ryby 60g (1,3,4), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, placek jogurtowy ze śliwkami 150 (1,3,7), chipsy z jabłek 18g.