

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

18.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i ogórkiem zielonym 10g, arbuz 40g.
<i>obiad</i>	Zupa ogórkowa zabelana z koperkiem 220ml (1,7,9), kasza gryczna biała 150g, kotlet mielony z pieca 60g (1,3), kapusta słodka gotowana ze świeżymi pomidorami 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń z konfiturą wiśniową 200ml (1,7), rogalik maślany 40g (1,7), chipsy z jabłek 18g.

Wtorek

19.09.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Zupa zacierkowa z warzywami i natką 220ml (1,3,9), ziemniaki 150g, filet z kurczaka opiekany 60g, buraczki na zimno z cebulką i oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata z cytryną 200ml, grahamka 40g (1) z pastą z ryby wędzonej i sera białego 30g (4,7,10), papryka czerwona krojona w paski 20g.

Środa

20.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i ogórkiem kiszonym 10g, jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa z koperkiem i natką 220ml (1,7,9), ryż 150g, leczo warzywne z parówką z szynki 100g (6), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Salatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 200g, chrupki kukurydziane 15g.

Czwartek

21.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą 2g, jajkiem 20g (3) i rzodkiewką 10g, gruszka 50g.
<i>obiad</i>	Zupa jarzynowa z koperkiem 220ml (1,9), pierogi z serem 150g (1,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, bagietka 40g (1) z hummusem 20g i pomidorem 10g, śliwki 40g.

Piątek

22.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z serkiem homogenizowanym waniliowym 30g (7), banan 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony z warzywami zabelany 220ml (1,7,9), ziemniaki 100g, filet z ryby panierowany z pieca 60g (1,3,4), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z wiśnią i brzoskwinia 200ml, chałka 40g (1,7) z masłem 5g (7).