

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

25.09.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą drobiową 20g i papryką 10g, jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Rosół z makaronem i koperkiem 220ml (1,9), ziemniaki 150g, kotlet schabowy panierowany z pieca 60g (1,3), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 220ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), ciasteczka kruche zbożowe 15g (1,3,7,8,13).

Wtorek

26.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą z wędliny z natką 30g (6,10) i pomidorem 10g, śliwki 30g.
<i>obiad</i>	Zupa szczawiowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem 220ml (1,7,9), krostki z mięsem 150g (1,3,7), fasolka szparagowa gotowana na parze 100g, oprószone zrumienioną bułeczką na maśle 10g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie 200ml (7), rogalik maślan 40g (1,7).

Środa

27.09.2023

<i>śniadanie</i>	Ryż na mleku 220ml (7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem z rzodkiewką 30g (7), arbuza 40g.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (9), kasza bulgur 150g (1), udka pieczone z kurczaka 60g, mix sałat z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl SHREK na wodzie (banan, jabłko, szpinak) 220ml, chrupki kukurydziane 15g.

Czwartek

28.09.2023

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb tostowy wieloziarnisty 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, gruszka 40g.
<i>obiad</i>	Biały barszcz z makaronem zabieleny 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet jajeczny z dymką 50g (1,3), marchewka z groszkiem gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Placki z cukinii 150g (1,3), z sosem tzatziki na jogurcie naturalnym, z ogórkiem zielonym, koperkiem i czosnkiem 50g (7).

Piątek

29.09.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 30g (3,6) i ogórkiem zielonym 10g, jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet z ryby (Miruna) panierowany z pieca 60g (1,3,4), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Galaretka z owocami 150g, wafel ryżowy 10g.