

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

02.10.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7) i ogórkiem zielonym 10g, parówka z szynki na gorąco 50g (6), ketchup 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, filet z kurczaka panierowany z pieca 60g (1,3), warzywa gotowane na parze: marchew, kalafior, fasolka szparagowa, brokuły 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój z miodem i cytryną 200ml, kajzerka 40g (1) z serkiem homogenizowanym waniliowym 50g (7), jabłko 60g.

Wtorek

03.10.2023

- śniadanie* Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i pomidorem 10g, gruszka 60g.
- obiad* Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 220ml (9), kasza gryczana palona 150g, pieczeń rzymska 60g (1,3), sos pieczarkowy 50g (1,7), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Budyń jaglany z malinami 200ml (7), chałka 40g (1,7) z masłem 5g (7), jabłko 60g.

Środa

04.10.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
- obiad* Barszcz czerwony zabieleny 220ml (1,7,9), kluski leniwe z serem białym 150g (1,3,7), oprószone masłem 5g (7) i zrumienioną bułeczką 5g (1), surówka z marchewki i jabłka 100g, z dodatkiem ananasa 20g i soku z cytryny 2g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, grahamka 40g (1) z hummusem 30g i ogórkiem zielonym 10g, śliwki 40g.

Czwartek

05.10.2023

- śniadanie* Płatki jaglane na mleku 200ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (1) i papryką 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Zupa jarzynowa z koperkiem 220ml (9), naleśniki ze szpinakiem 150g (1,3,7), sałatka z pomidora z dymką i jogurtem naturalnym 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Sałatka owocowa skropiona cytryną 150g, wafel ryżowy 10g.

Piątek

06.10.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), pieczywo 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (7), śliwki 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa zasypana kaszą manną 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, filet rybny w jarzynach "po grecku" 80g (1,3,4,9), mix sałat z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata z cytryną 200ml, racuchy drożdżowe z jabłkiem 180g (1,3,7), posypane cukrem - pudrem 3g.