

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek		09.10.2023
<i>śniadanie</i>	Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), pastą z wędliny z natką 30g (6,10) i pomidorem 10g, banan 40g.	
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i koperkiem 220ml (1,9), spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 150g (1), posypane tartym serem żółtym 30g (7), mix sałat z winegrett 50g (10), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 20g, jabłko 60g.	
Wtorek		10.10.2023
<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (7), gruszka 40g.	
<i>obiad</i>	Biały barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami 220ml (1,3,7,9), ryż 150g, leczo warzywne z parówką z szynki 60g (6), ogórek kiszony krojony w talarki 40g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Herbata zielona 200ml, kaszka manna z malinami 150g (1,7).	
Środa		11.10.2023
<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i papryką 10g, marchewka surowa do chrupania 50g.	
<i>obiad</i>	Zupa grochowa z warzywami 220ml (9), makaron świderki z serem białym i polewą truskawkową 200g (1,7), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, sałatka arabska "tabbouleh": kasza kuskus, ogórek zielony, pomidor, cebula, mięta, oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz 180g (1); jabłko 40g.	
Czwartek		12.10.2023
<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą rucolą 5g, połówką sopocką 20g i ogórkiem zielonym 10g, sok pomarańczowy 200ml.	
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 60g (1,3), surówka z selera i jabłka z rodzynkami i orzechami 100g (7,9,10), kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, placek jogurtowy ze śliwkami 80g (1,3,7) (wypiek własny).	
Piątek		13.10.2023
<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, banan 40g.	
<i>obiad</i>	Zupa marchewkowa z koperkiem 220ml (1,9), ryż 150g, filet rybny panierowany z pieca 60g (1,3), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.	
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z konfiturą wiśniową 200ml, rogalik maślany 40g (1,7), chipsy z jabłek 18g.	