

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

16.10.2023

- śniadanie* Kakao 20ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (7), jabłko 60g.
- obiad* Rosół z makaronem i natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, mięso z rosółu zmielone, polane sosem koperkowym 60g (1,7), surówka z czerwonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie 200ml (7), rogalik maślany 40g (1,7).

Wtorek

17.10.2023

- śniadanie* Zacierki na mleku 220ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), banan 40g.
- obiad* Barszcz ukraiński zabieleny 220ml (1,7,9), ryż zapiekany z jabłkiem 200g, serem białym 50g (7) i jogurtem naturalnym 50g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, chleb żytni 35g (1) z hummusem 20g i ogórkiem zielonym 10g, pomarańcza 30g.

Środa

18.10.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i pomidorem 10g, jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
- obiad* Zupa jarzynowa z koperkiem, zasypa kaszką manną 220ml (1,9), kluski śląskie 150g, gulasz drobiowy 60g (1), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek owocowy w kartoniku 200ml, owsianka na wodzie, z owocami i masłem, orzechowym 150g (1,8).

Czwartek

19.10.2023

- śniadanie* Płatki jaglane na mleku 220ml (7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa zabieleny z koperkiem 220ml (1,7), kotlety z kaszy gryczanej 60g (3), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata z cytryną 200ml, chleb tostowy ziarnisty 35g (1) z masłem 5g (7), pastą z ryby wędzonej i sera białego 30g (4,7,10), i z papryką 10g, jabłko 60g.

Piątek

20.10.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Ryżanka na włoszczyźnie z zieleniną 220ml (9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z ryby 60g (1,3,4), mix sałat z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbatka miętowa z miodem 200ml, placek jogurtowy ze śliwką 80g (1,3,7), jabłko 60g.