

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

23.10.2023

- śniadanie* Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet schabowy panierowany z pieca 60g (1,3), surówka z białej kapusty z sosem jogurtowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Koktajl Shrek na wodzie: szpinak, jabłko, banan 200ml, ciasteczka zbożowe 15g (1,7,8) .

Wtorek

24.10.2023

- śniadanie* Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 30g (1,3,6,9) i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.
- obiad* Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,9), makaron świderki 150g (1) z serem białym 30g (7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój wiśniowy 200ml, placki z cukinii 100g (1,3) z dipem jogurtowo-czoskowo-koperkowym 50g (7).

Środa

25.10.2023

- śniadanie* Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i ogórkiem zielonym 10g, mandarynka 40g.
- obiad* Zupa szczawiowa z ziemniakami 220ml (1,7,9) i jajkiem na twardo 30g (3) , ryż 150g, potrawka z kurczaka 60g (1), marchewka z groszkiem gotowana 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata zielona 200ml, szarlotka (wypiek własny) 100g (1,3,7), banan 40g.

Czwartek

26.10.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), grahamka 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem z pomidorem i dymką 30g (7), marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Zupa zacierkowa z warzywami i natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, gulasz z mięsa wołowego 60g (1), buraczki zasmażane 100g, ogórek kiszony krojony w kostkę 30g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Budyń z konfiturą wiśniową 200ml (1,7), chałka 40g (1,7), jabłko 40g.

Piątek

27.10.2023

- śniadanie* Kasza manna na mleku 220ml (1,7), chleb tostowy z ziarnami 35g (1), z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), gruszka 40g.
- obiad* Zupa-krem z dyni z pomarańczą i ryżem 220ml (7,9), ziemniaki 150g, filet rybny panierowany z pieca 60g (1,3,4), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, bagietka 40g (1) z hummusem 20g i papryką 10g, banan 40g.