

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

13.11.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i ogórkiem zielonym 10g, jabłko 60g.
- obiad* Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 220ml (9), spaghetti bezmięsne warzywne z soczewicą 200g (1,9), posypane tartym serem żółtym 20g, sałata lodowa z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek owocowy w kartoniku 200ml, kasza manna 150g (1,7) z musem truskawkowym 50g.

Wtorek

14.11.2023

- śniadanie* Kasza jaglana na mleku 200ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), kluski leniwe z serem białym 150g (1,3,7), oprószone bułką tartą na maśle 10g (1,7), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem ananasa 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata zielona z miodem 200ml, grahamka mini 40g (1) z pastą z soczewicy z papryką i ogórkiem zielonym 30g, banan 40g.

Środa

15.11.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), pieczywo 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą drobiową 20g i ogórkiem kiszonym 10g, mandarynka 40g.
- obiad* Zupa zacierkowa z zieleniną 220ml (1,3,9), ziemniaki 150g, kotlet schabowy z pieca 60g (1,3), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, placki dyniowe 100g (1,3,7), chipsy z jabłek 18g.

Czwartek

16.11.2023

- śniadanie* Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb tostowy z ziarnami 40g (1) z masłem 5g, serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, jabłko 60g.
- obiad* Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 220ml (1,7,9), kotlet z kaszy gryczanej z serem feta, pieczarkami i cebulką 80g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Sałatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 150g, wafel ryżowy 10g.

Piątek

17.11.2023

- śniadanie* Bawarka 200ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarogiem z pomidorem 30g (7), jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
- obiad* Krupnik z warzywami i koperkiem 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet z ryby w jarzynach "po grecku" 60g (1,3,9), surówka z pora i jabłka z sosem śmietanowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, chlebek bananowy 100g (1,3,7), mandarynka 40g.