

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

04.12.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 60g (1,3), buraczki zasmażane 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), bułka kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem 20g, chipsy z jabłek 18g.

Wtorek

05.12.2023

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Zupa fasolowa z warzywami 220ml (9), kasza gryczana niepalona z warzywami 150g, filet z kurczaka w przyprawach duszony 60g, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń jaglany z malinami 200ml (7), chrupki kukurydziane 15g, jabłko 60g.

Środa

06.12.2023

<i>śniadanie</i>	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 220ml (1,7,9), łazanki z kapustą kiszoną, pieczarkami i cebulą 180g (1), pomidor krojony w kostkę 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, placek jogurtowy z jabłkiem 100g (1,3,7), mandarynka 40g.

Czwartek

07.12.2023

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 30g (1,3,6) i ogórkiem zielonym 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (1,9), naleśniki z serem 150g (1,3,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, bagietka 40g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, gruszka 40g.

Piątek

08.12.2023

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), grahamka 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7), banan 40g.
<i>obiad</i>	Biały barszcz z ziemniakami 220ml (1,7,9), kasza bulgur 150g (1), filet rybny panierowany z pieca 60g (1,3,4), szpinak gotowany 50g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z konfiturą wiśniową 200ml, chałka 40g (1,7), chipsy z jabłek 18g.