

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

11.12.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i pomidorem 10g, jabłko 60g.
- obiad* Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, potrawka z kurczaka w sosie zabielanym 70g (1,7), gotowana marchewka z groszkiem 100g (1,7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Koktajl bananowo-truskawkowy na jogurcie 200ml (7), chałka 40g (1,7).

Wtorek

12.12.2023

- śniadanie* Zacierki na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), poledwicą drobiową 20g i papryką 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa z ziemniakami 220ml (1,7,9), ryż 150g z białym serem 50g (7) i musem truskawkowym 30g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, grahamka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), chipsy z jabłek 10g.

Środa

13.12.2023

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 220ml (1,7), pieczywo 35g (1) z masłem 5g, serkiem Almette z ziołami 20g i pomidorem 10g, sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Zupa marchewkowa z koperkiem 220ml (9), spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 180g (1,9), posypane tartym serem żółtym 10g (7), sałata lodowa z winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), ciasteczka kruche zbożowe 15g (1,7,8).

Czwartek

14.12.2023

- śniadanie* Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), pastą z wędliny z natką 30g (10) i z pomidorem 10g, mandarynka 40g.
- obiad* Zupa pieczarkowa na włoszczyźnie z zieleniną 220ml (1,7,9), kluski "kopytka" 150g (1,3), gulasz z mięsa wołowego 60g (1), buraczki zasmażane 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój z miodem i cytryną 200ml, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 20g (8), twarożek z bananem 60g (7).

Piątek

15.12.2023

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), chleb tostowy z ziarnami 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i ogórkiem zielonym 10g, jabłko 60g.
- obiad* Zupa z soczewicy 220ml (9), kasza kuskus 150g (1), filet rybny z pieca 60g (4), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata zielona 200ml, bułeczka maślana 35g (1,7) z dżemem niskosłodzonym 20g, mandarynka 40g.