

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

15.01.2024

- śniadanie* Ryż na mleku 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą sopocką 20g i ogórkiem kiszonym 10g, jabłko 60g.
- obiad* Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, potrawka z kurczaka 80g (1,7), surówka z czwonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, ciasto marchewkowo-cynamonowe 80g (1,3,7), mandarynka 40g.

Wtorek

16.01.2024

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), bagietka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Zupa fasolowa z warzywami 220ml (9), pierogi z serem 180g (1) i polewą truskawkową 40g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Napój z miodem i cytryną z dodatkiem syropu z wiśni 200ml, kanapka 35g (1) z hummusem 20g i papryką 10g, banan 40g.

Środa

17.01.2024

- śniadanie* Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa z warzywami 220ml (1,7,9), kasza gryczana 150g, gulasz z mięsa wołowego 70g (1), kapusta biała gotowana z pomidorami 100g (1,7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek owocowy w kartoniku 200ml, owsianka na wodzie z owocami i masłem orzechowym 150g (1,5).

Czwartek

18.01.2024

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7), mandarynka 40g.
- obiad* Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (1,9), naleśniki ze szpinakiem 180g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata miętowa 200ml, chleb tostowy z ziarnami 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 20g, chipsy z jabłek 18g.

Piątek

19.01.2024

- śniadanie* Płatki jaglane 220ml (7), chleb 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, banan 40g.
- obiad* Zupa pieczarkowa z warzywami i natką zabelana 220ml (1,7,9), ryż 150g, filet rybny w jarzynach "po grecku" 70g (1,3,9), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, muffinki z wiśnią 40g (1,3,7), jabłko 60g.