

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

22.01.2024

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7), banan 40g.
<i>obiad</i>	Rosół z makaronem 220ml (9), ziemniaki 150g, mięso gotowane zmielone 60g, polane sosem koperkowym 40g (1,7), fasolka szparagowa gotowana na parze 100g, oprószona bułką zrumienioną na maśle 30g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, jabłko 60g.

Wtorek

23.01.2024

<i>śniadanie</i>	Kasza jaglana na mleku 220ml (7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), pasztetem 30g (1,3,6,9) i ogórkiem zielonym 10g, mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny 220ml (1,7,9), spaghetti z sosem warzywnym z soczewicą 180g (1,9), posypane tartym serem żółtym 20g (7), mix sałat z winegrett 50g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, kanapka 35g (1) z pastą z ryby wędzonej i sera białego 30g (3,4,7,10), jabłko 60g.

Środa

24.01.2024

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), gruszka 60g.
<i>obiad</i>	Zupa zacierkowa z natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 60g (1,3,4), surówka z białej rzodkwi ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń z konfiturą wiśniową 200ml (1,7), bułka maślana 40g (1,7), chipsy z jabłek 18g.

Czwartek

25.01.2024

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Biały barszcz z ziemniakami 220ml (1,7,9), kasza bulgur z warzywami 160g (1), filet z kurczaka panierowany 60g (1,3), surówka z pora i jabłka 100g (7,10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Salatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 150g, wafel ryżowy 10g.

Piątek

26.01.2024

<i>śniadanie</i>	Ryż na mleku 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g i ogórkiem zielonym 10g, pomarańcza 30g.
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszanej kapusty 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet z łososia opiekany z masłem czosnkowo-koperkowym 60g (4,7), buraczki na zimno z cebulką i oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata miętowa z miodem i cytryną 200ml, szarlotka na cieście półkruchym (wypiek własny) 150g (1,3,7).