

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

29.01.2024

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g i pomidorem 10g, mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Zupa ogórkowa zabieleną z koperkiem 220ml (1,7,9), makaron świderki 150g (1), hamburger wołowy w cebulce 60g (3), surówka z białej kapusty z sosem jogurtowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata zielona 200ml, kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7) i dżemem niskosłodzonym 30g, chipsy z jabłek 18g.

Wtorek

30.01.2024

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i ogórkiem zielonym 10g, soczek owocowy w kartoniku 200ml.
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,7,9), naleśniki z serem 160g (1,3,7) i polewą truskawkową 40g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl " Shrek" bananowo-jabłkowo-szpinakowy na wodzie 200ml, wafel ryżowy 10g,

Środa

31.01.2024

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, gołąbki w sosie pomidorowym 80g (1,3), surówka z selera z dodatkiem ananasa 100g (7,9,10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, pizza Margherita z ziołami i serem mozzarella (wypiek własny) 170g (1,7), jabłko 60g.

Czwartek

01.02.2024

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serkiem Almette z ziołami 20g (7) i pomidorem 10g, jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7).
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml (1,9), ziemniaki 150g, kotlet jajeczny z dymką 60g (1,3), surówka z buraczków z jabłkiem tartym 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, bagietka 40g (1), kabanos drobiowy 30g (6), papryka czerwona krojona w paski 10g, banan 40g.

Piątek

02.02.2024

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g i pomidorem 10g, ciasteczka owsiano-wiśniowe 40g (1,3,7).
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), ryż 150g, filet z łososia zapiekany z masłem i koperkiem 60g (4,7), sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i ogórkiem zielonym 50g, polana sosem winegrett 5g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Kisiel z malinami 200ml, chałka 40g (1,7), jabłko 60g.