

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

04.03.2024

<i>śniadanie</i>	Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Rosół z makaronem 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet z kurczaka panierowany z pieca 60g (1,3), surówka z kiszzonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, kajzerka mini 40g (1), sałatka jarzynowa z groszkiem zielonym 150g (9,10), chipsy z jabłek 18g.

Wtorek

05.03.2024

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), pierogi z mięsem okraszone zrumienioną cebulką 200g (1,9), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), ciasteczka kruche zbożowe 50g (1,6,8,11).

Środa

06.03.2024

<i>śniadanie</i>	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 20g (1,3,6,9) i ogórkiem zielonym 10g, banan 40g,
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 220ml (1,7,9), makaron z serem białym i truskawkami 200g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Frytki z warzyw 150g (9), dip czosnkowo-ziółowy na jogurcie 50g (7), chleb ziarnisty 35g (1) z masłem 5g (7) i sałatą lodową 5g, jabłko 60g.

Czwartek

07.03.2024

<i>śniadanie</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7), bagietka 40g (1) z masłem 5g (7), parówka z szynki na gorąco 50g (6), ogórek świeży krojony w kostkę 20g, ketchup 20g, pomarańcza 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 220ml (1,7,9), kasza gryczana 150g, gulasz z mięsa wołowego 70g (1,7), surówka z ogórka kiszzonego i pomidora z cebulką 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, muffinki marchewkowe 80g (1,3,7), chipsy z jabłek 18g.

Piątek

08.03.2024

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, gruszka 40g.
<i>obiad</i>	Zupa zacierkowa na włoszczyźnie z natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z ryby 60g (1,3,4,7), mix sałat zielonych z tartą marchewką i sosem winegrett 60g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Galaretka z owocami 150g, wafel ryżowy 10g.