

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

15.04.2024

- śniadanie* Ryż na mleku 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą drobiową 20g i ogórkiem kiszonym 10g, sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Rosół z makaronem i koperkiem 220ml (9), ziemniaki 150g, mięso z rosółu zmielone 60g (9), polane sosem chrzanowym 30g (1,7), bukiet warzyw gotowanych na parze: brokuły, kalafior, marchewka, fasolka szparagowa 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Budyń jaglany z malinami 200ml (7), rogalik maślany 40g (1,7), banan 40g.

Wtorek

16.04.2024

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), bułka kukurydziana 40g z masłem 5g (7), twarożkiem ze szczypiorkiem 30g (7) i rzodkiewką w plasterkach 5g, mandarynka 40g.
- obiad* Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami 220ml (1,7,9), makaron świderki 150g (1) klopsik w sosie cebulowym 80g (1,3), mizeria z jogurtem naturalnym 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata z cytryną 200ml, bagietka 40g (1) z pastą z ryby wędzonej i jaj 30g (3,4,10), i papryką 10g, jabłko 60g.

Środa

17.04.2024

- śniadanie* Płatki jaglane na mleku 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem malinowym 10g, banan 40g.
- obiad* Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,7,9), naleśniki z serem 180g (1,3,7) i musem z truskawek 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Frytki z warzyw z ziołami 150g (9), z pieca, z dipem jogurtowym ziołowo-czosnkowym 40g (7), kromka chleba ziarnistego 35g (1) z masłem 5g (7) i sałatą lodową 3g, jabłko 60g.

Czwartek

18.04.2024

- śniadanie* Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), parówka z szynki na gorąco 50g (6), ogórek zielony krojony w kostkę 20g, ketchup 5g, banan 40g.
- obiad* Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), ryż 150g, udko z kurczaka pieczone 60g, surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata miętowa 200ml, muffinki z owocami 100g (1,3) (wypiek własny), chipsy z jabłek 18g.

Piątek

19.04.2024

- śniadanie* Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), sałatą 3g, serem żółtym 20g (7) i pomidorem malinowym 10g, gruszka 60g.
- obiad* Zupa zacierkowa z warzywami i zieleniną 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet z łososia opiekany z masełkiem czosnkowym 60g (4,7), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Kisiel z konfiturą wiśniową 200ml, chałka 50g (1,7), jabłko 60g.