

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

22.04.2024

- śniadanie* Kakao 200ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą 5g, serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, sok wiśniowo-gruszkowy naturalny 200ml.
- obiad* Zupa pomidorowa z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet z polędwiczki wieprzowej panierowany z pieca 70g (1,3), surówka z białej kapusty Colesław 100g (7,10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Sałatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 180g, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g (5).

Wtorek

23.04.2024

- śniadanie* Kasza jaglana na mleku 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10) i rzodkiewką w plasterkach 5g, kalarepka do chrupania 40g.
- obiad* Zupa z soczewicy czerwonej 220ml (9), makaron z serem białym 200g (1,7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata miętowa 200ml, sałatka wieloskładnikowa z sosem jogurtowo-majonezowym 30g (7,10): ryż 50g, ananas 20g, filet z indyka wędzony 30g, kukurydza 10g; jabłko 60g.

Środa

24.04.2024

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), kiełbasą parówkową 20g i ogórkiem kiszonym 10g, banan 40g.
- obiad* Barszcz czerwony zabieleny 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet pożarski (mielony drobiowy) z zieleniną 70g (1,3), kapusta młoda gotowana z koperkiem 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), chrupki kukurydziane 40g.

Czwartek

25.04.2024

- śniadanie* Ryż na mleku 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g i pomidorem 10g, arbuz 40g.
- obiad* Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (1,9), kasza bulgur z warzywami 150g (1), kotlet jajeczny z dymką 60g (1,3), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, bułka 40g (1) z pastą z ciecierzycy 30g - hummus i papryką 10g, jabłko 60g.

Piątek

26.04.2024

- śniadanie* Bawarka 200ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7) i twarożkiem z rzodkiewką 30g (7), gruszka 60g.
- obiad* Biały barszcz z makaronem świderki 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, filet rybny Miruna w jarzynach "po grecku" 60g (3,4,9), sałata z sosem winegrett 50g (10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Soczek owocowy w kartoniku 200ml, ciasto drożdżowe z owocami (wypiek własny) 150g (1,3,7), chipsy z jabłek 18g.