

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

16-20.05.2022 r.

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Płatki żytnie (20g) na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Szynka Wiejska (20g)
Serek wiejski (20g)
Ogórek (20g), papryka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (250g)
Spaghetti bolognese (250g)
Surówka ogórek kiszony(60g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Koktajl jogurtowy z mango i płatkami owsianymi (125g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste, grahamka (35g) z masłem (5g)
Kiełbasa krakowska (20g)
Ser żółty(20g)
Ogórek świeży (20g), pomidor (20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

WTOREK

Śniadanie

Kakao na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Jajecznica z cebulką i szyneczką (70g)
Pomidorki koktajlowe(20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (150g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku (250g)
Kotleciki z kalafiora na parze (125g)
Kasza kuskus (80g)
surówka ze świeżych pomidorów i szczypiorku z jogurtem naturalnym (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Pizza z serem i szynką na orkiszowym spodzie(200g)
Woda mineralna/ napar owocowo - ziołowy z miodem(200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Ser biały w plastrach (20g),
Paszтет domowy (20g)
Rzodkiewka (20g), sałata lodowa (10g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

ŚRODA

Śniadanie

Kasza manna(5g) na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Szynka wieprzowa (20g)
Konfitura malinowa własnej produkcji (20g)
rzodkiewka (20g), papryka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (100-150g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa krupnik ryżowy (250g)
Kotleciki schabowe(150g)
Ziemniaki (80g)
Gotowana marchewka (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Jabłka duszone (250g)
Podpłomyki
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Ser żółty (20g),
Pasta z tuńczyka(20g)
Ogórek zielony (20g), sałata masłowa (5g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

CZWARTEK

Śniadanie

Zupa literkowa (20g) na mleku(200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Kiełbaska żywiecka(20g)
Pasta z kurczaka (20g)
Sałata lodowa (10g)
Papryka(20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (100150g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa koperkowa z klopsikami (250g)
Kluski leniwe polane masłem(150g)
Surówka z marchewki i jabłka(80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Pasta jajeczna (20g)
Pasta brokułowa (20g)
Pieczywo eko chrupkie kukurydziane
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką(60g),
Polędwica wieprzowa (20g)
Papryka (20g), ogórek(20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

PIĄTEK

Śniadanie

Kluski lane (5g) na mleku (200ml)
Pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe (35g) z masłem (5g)
Domowy schab pieczony (20g),
Ser żółty (20g)
Sałata masłowa (5g), papryka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

Półmisek owoców sezonowych (100-150g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

Obiad

Zupa zacierkowa (250g)
Pulpety z dorsza w sosie koperkowym(100g)
Ziemniaki z koperkiem (150g)
Kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką(80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Krucze babeczki z serkiem waniliowym i truskawkami(100 g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe, pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Kiełbasa krakowska (60g)
Ser biały (20g)
Rukola (5g), ogórek kiszony(20g)
Woda mineralna/napar owocowo - ziołowy z miodem (200ml)

