

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

08 - 12.04.2024

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Kasza manna (20g) na mleku(200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Jajo na twardo(20g)
Ser żółty(20g)
Ogórek świeży (20g), rzodkiewka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa (250g)
Gulasz z cukinii i warzyw (150g)
Kopytka (150g)
Surówka coleslaw (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Koktajl mleczno-owocowy (200ml)
(banan, mango, jogurt naturalny, mleko)
Chrupki kukurydziane

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Szynka Wiejska (20g)
Pasta ciecierzycy (20g)
Ogórek (20g), papryka (20g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

WTOREK

Śniadanie

Kawa zbożowa(5g) na mleku (200ml)
Bułeczki maślane (40g)
Konfitura z malin produkcji własnej (20g),
Serek twarogowy(20g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Śniadanie

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

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami (250g)
Eskalopki z kurczaka(120g)
Ziemniaki (100g)
Duszona marchewka(80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Tosty francuskie z serem i szynką (200ml)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

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

ŚRODA

Śniadanie

Musli z owocami(20g) na mleku(200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (35g) z masłem (5g)
Kiełbaska krakowska(20g)
Pasta z kalafiora (20g)
Sałata lodowa (10g)
Pomidor(20g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa(250g)
Pulpety w sosie pomidorowym (120g)
Ryż (100g)
Surówka z czerwonej kapusty (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Placuszki warzywne (125g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Podwieczorek

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

CZWARTEK

Śniadanie

Płatki orkiszowe (20g) na mleku (200ml)
Pieczywo mieszane: razowe, orkiszowe,
pełnoziarniste (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

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

Obiad

Krem szpinakowy z grzankami
razowymi(250g)
Bitki wieprzowe duszone(150g)
Kasza bulgur (150g)
Buraczki (80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Pancakes z mąką orkiszowej i banana
(80g)
Woda mineralna/napar owocowo -
ziołowy z miodem (200ml)

II Podwieczorek

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

PIĄTEK

Śniadanie

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

II Śniadanie

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

Obiad

Zupa krem z buraka (250g)
Kotlet z dorsza (100g)
Purée ziemniaczane (150g)
Kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką
(80g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Ciasto zebra (100g)
Woda mineralna/napar owocowo -ziołowy
z miodem (200ml)

II Podwieczorek

Pieczywo mieszane (35g) z masłem(5g)
Ser biały w plastrach (20g)
Szynka wiejska (20g)
Kiełki słonecznika (10g), papryka(20g)
Woda mineralna/ napar owocowo- ziołowy
z miodem (200ml)

