

Jadłospis przedszkole

Poniedziałek

14.07.2025

<i>śniadanie</i>	Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), polędwicą sopocką 20g i ogórkiem małosolnym 10g, arbuz 40g.
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (7,9), ziemniaki 150g, potrawka z kurczaka 60g (1,7), marchewka z groszkiem gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Bio Bakoma z owocami 140g (7), ciastka owsiane z wiśnią 50g (1,7,8,11).

Wtorek

15.07.2025

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), chleb 35g (1) z masłem 5g (7), sałatą lodową 3g i pomidorem 10g, parówka z szynki na gorąco 50g (6), ketchup 5g (10), banan 40g.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z zieleniną 220ml (7,9), kasza gryczana 150g, gulasz z mięsa wołowego 70g (1), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbatka owocowa 200ml, placek jogurtowy z brzoskwinia 100g (1,3,7), gruszka 60g.

Środa

16.07.2025

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane z mlekiem 220ml (7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), suchą krakowską 20g (6) i pomidorem 10g, sok wiśniowo-gruszkowy naturalny 200ml.
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleną z natką 220ml (1,7,9), makaron świderki 150g (1) z serem białym 50g (7) i polewą truskawkową 50g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbatka malinowa z miodem 200ml, sałatka z kaszą kuskus, pomidorem, ogórkiem zielonym, tuńczykiem w sosie własnym, z dodatkiem oliwy, soku z cytryny i mięty 180g (1,4), banan 40g.

Czwartek

17.07.2025

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7), serkiem naturalnym Bieluchem 20g (7) i łyżeczką dżemu niskosłodzonego 5g, marchewka i kalarepka surowe do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i zieleniną 220ml (1,7,9), naleśniki ze szpinakiem 200g (1,3,7), buraczki na zimno z cebulką i oliwą 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Sałatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 180g, wafel ryżowy 10g.

Piątek

18.07.2025

<i>śniadanie</i>	Ryż na mleku 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i papryką 10g, melon 40g.
<i>obiad</i>	Biały barszcz z makaronem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z mięsa wieprzowego 60g (1,3), kapusta biała gotowana z pomidorami 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Soczek owocowy 200ml, drożdżówka z serem 50g (1,3,7), chipsy jabłek 18g.