

PRZEDSZKOLE I ZERÓWKA

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

Śniadanie: kawa Inka 200ml (7), bułka kajzerka 55g (1), masło 10g (7) kiełbasa krakowska (sucha) 10g, sałata 5g, ogórek kiszony 10g, papryka czerwona 10g, herbata z cytryną 200ml, marchew do chrupania

Obiad: Zupa jarzynowa z zmienkami 200ml (7, 9) natka/koper

Pierogi z serem 150g (1,3,7) gotowane polewa jogurtowo – truskawkowa 40g (7) kompot owocowy 200ml .

Podwieczorek: Tosty pełnoziarniste z serem żółtym 100g (1,7) (zapiekane) ketchup, jabłko, herbata miętowa 200ml

WTOREK 16.04.2024

Śniadanie: płatki kukurydziane na mleku 200ml (7), Pieczywo pszenne, żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) jajko ugotowane na twardo 20g (3) sałata/rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, papryka czerwona 10g, herbata z cytryną 200ml

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (7,9) natka/koper

Kotlet z fileta z kurczaka panierowany 60g (1,3,7) ziemniaki 150g, marchewka z jabłkiem 50g, kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: Chałka z masłem i dżemem truskawkowym 90g (1,7) gruszka, herbata rumiankowa 200ml

ŚRODA 17.04.2024

Śniadanie: Kakao 200ml (7) Pieczywo Pszenno - żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7), ser żółty "Salami" 10g (7), szynka 10g pomidorki 10g, papryka żółta 10g, sałata 5g, herbata z cytryną 200ml, (grupy 3,4,5,6,7, samodzielnie przygotowują śniadanie)

Obiad: Rosół z makaronem 200ml (9) natka/koper

Schab paseczki 60g (duszony) w sosie węgierskim z kolorowymi warzywami, kluski śląskie 100g (1,3) ogórek kiszony 10g, kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: Jogurt Bio owocowy 150g (7) chrupki kukurydziane, banan, herbata lipowa 200ml

CZWARTEK 18. 04.2024

Śniadanie: płatki ryżowe na mleku 200ml (7), Pieczywo Pszenno – żytnie zwykłe i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) schab pieczony 10g, sałata, pomidorki koktajlowe 10g, papryka żółta 10g, herbata z cytryną 200ml

Obiad: Zupa z ciecierzycy 200ml (9) natka/koper

Podudzie 150g (pieczone) ziemniaki 150g, sałata lodowa z pomidorkami, ogórkiem, papryką, kukurydzą 40g, kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200ml (7) z sokiem malinowym bez cukru, biszopciak, melon, herbata lipowa 200ml

PIĄTEK 19.04.2024

Śniadanie Kakao 200ml (7), Pieczywo Pszenno – żytnie i razowe ze słonecznikiem 100g (1), masło 10g (7) ser żółty 20g (7) sałata 5g, rzodkiewka 10g, pomidorki koktajlowe 10g, herbata z cytryną 200ml

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 200ml (7,9) natka/koper

Kotlet rybny z Dorsza 60g (1,3,4) (smażony) ziemniaki 150g, kapusta kiszona z marchewką i jabłkiem 40g, kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem prażonym i śmietaną 150g (7) wyrób własny, chipsy ananasowe 18g, herbata malinowa 200ml

Jadłospis może ulec zmianie