

PRZEDSZKOLE - JADŁOSPIS

15 – 19 PAŹDZIERNIKA



PONIEDZIAŁEK

Śniadanie : mleko z płatkami czekoladowymi , weka, masło, serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata malinowa

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem

Gulasz z szyneczki wieprzowej, kaszka mazurska, ogórek kiszony

Kompot z owocami

Podwieczorek: jogurt owocowy, biszkopcik , kakao

WTOREK

Śniadanie : bułeczka razowa, sałata, masło, szynka z indyka, pomidor, bawarka

Obiad :Zupa pomidorowa z makaronem

Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, kukurydza z masełkiem

Kompot z owocami

Podwieczorek: budyń waniliowy z bananami, ciastko belvita wieloziarniste , herbata z pomarańczą i miętą

ŚRODA

Śniadanie : mleko z płatkami ryżowymi, chleb pszenny, masło, kielbasa krakowska sucha, ogórek , herbata z cytryną

Obiad: Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami

Łazanki z kapustą i kielbaską

Kompot z owocami

Podwieczorek: kisiel truskawkowy z granatami, ciasteczko kakaowe , czekolada na gorąco

CZWARTEK

Śniadanie: bułeczka pszenna, masło, serek ementaler, rzodkiewka, kakao

Obiad: Zupa pieczarkowa z łazankami

Sznycelek z indyka, ziemniaki, surówka z buraków i jabłek

Kompot z owocami

Podwieczorek : koktajl malinowy, chałka z serkiem waniliowym

PIĄTEK

Śniadanie :chleb graham, masło , pasta z tuńczyka , jajek i groszku, herbatka z cytryną

Obiad: Zupa ziemniaczana zabieleniana z młodą cebulką

Ryż z pieczonymi jabłkami z cynamonem i sosem karmelowym

Kompot z owocami

Podwieczorek : mufinka z borówkami, kakao

Śniadanie - około 330 kcal, Obiad - około 450 kcal, Podwieczorek - około 280 kcal

ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!

SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

PONIEDZIAŁEK

1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem

(wywar z kurczaka, cebula, por, groszek, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, sól, pieprz ziołowy, koperek, warzywa suszone, masło 82%, śmietana 30%,)

2. Gulasz z szyneczki wieprzowej, kaszka mazurska, ogórek kiszony

(szyneczka wieprzowa, olej rzepakowy, cebula, warzywa suszone, musztarda, papryka czerwona, ziele angielskie, liść laurowy, mąka pszenna, sól, pieprz ziołowy, czosnek, śmietana 30%, kasza jęczmienna, ogórek kiszony)

kompot z owocami

WTOREK

1. Zupa pomidorowa z makaronem

(wywar z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, seler, pomidory, masło 82%, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, warzywa suszone, mąka pszenna, śmietana 30%, natka pietruszki)

2. Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, kukurydza z masełkiem

(filet z kurczaka, , mąka pszenna, jaja, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki, kukurydza, masło 82%)

kompot z owocami

ŚRODA

1. Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami

(wywar z kurczaka, buraki, , marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, por, cebula, koncentrat z buraków, mąka pszenna, pieprz ziołowy, sól, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, śmietana 30%,)

2. Łazanki z kapustą i kiełbaską

(mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz, szynka wieprzowa wędzona, kiełbaska wieprzowa, kapusta biała)

kompot z owocami

CZWARTEK

1. Zupa pieczarkowa z łazankami

(wywar z kurczaka, pieczarki, masło 82%, , marchewka, cebula, pietruszka, seler, por, pieprz, sól, mąka pszenna, śmietana 30%, natka pietruszki)

2. Sznycelek z indyka, ziemniaki, buraczki z tartym jabłkiem

(mięso z udźca z indyka, warzywa suszone, mąka pszenna, , bułka tarta pszenna, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki, buraki, jabłka, cukier, oliwa z oliwek)

kompot z owocami

PIĄTEK

1. Zupa ziemniaczana zabieleną z młodą cebulką

(wywar z kurczaka, , marchew, pietruszka, cebula, seler, por, ziemniaki, , liść laurowy, majeranek, warzywa suszone, sól, mąka pszenna, śmietana 30%, cebulka dymka, masło 82%)

2. Ryż z pieczonymi jabłkami z cynamonem i sosem karmelowym

(jabłka, cynamon, ryż paraboliczny, sól, cukier, masło 82%, śmietana 30%)

kompot z owocami