

PRZEDSZKOLE - JADŁOSPIS

04 – 08 GRUDNIA



PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: mleko z płatkami kukurydzianymi, chleb pszenny, sałata, masło, serek almette
śmietankowy, pomidor, herbata owocowa

Obiad: Krupnik z jarzynkami

Potrawka z kurczaka z groszkiem, kaszka bulgur, surówka porowa
Kompot z owocami

Podwieczorek: deser danonek, biszkopt jęczyczek, banan, herbata malinowa

WTOREK

Śniadanie: bułka żytnia, sałata, masło, szynka włoska, ogórek, kawa inka

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką

Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana
Kompot z owocami

Podwieczorek: kołacz z serkiem na słodko, mandarynki, herbata z cytryną

ŚRODA

Śniadanie: mleko z kaszką manną, chleb wiejski, sałata, masło, szynka drobiowa,
pomidor, herbata owocowa

Obiad: Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami

Spaghetti po bolońsku
Kompot z owocami

Podwieczorek : kisiel cytrynowy z tartym jabłuszkiem, ciastko belvita, herbata owocowa

CZWARTEK

Śniadanie: bułka z pestkami dyni, sałata, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka, kakao

Obiad: Rosół z makaronem

Pieczone podudzia z kurczaka, ziemniaki, kukurydza z masłem
Kompot z owocami

Podwieczorek: rogaliki drożdżowe z konfiturą, gruszki, herbata żurawinowa

PIĄTEK

Śniadanie: mleko z płatkami miodowymi, weka pszenna z masłem i pastą jajeczną

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem

Filet z soli w cieście sezamowym, ziemniaki pieczone, marchewka duszona z groszkiem
Kompot z owocami

Podwieczorek: frankfurterki, chleb z masłem i serkiem topionym, herbata owocowa

ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!

Śniadanie – ok 330 kcal, Obiad – ok 450 kcal, Podwieczorek –ok 250 kcal

SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

PONIEDZIAŁEK

1. Krupnik z jarzynkami

(wywar z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, seler, kapusta włoska, kasza jęczmienna, sól, pieprz, warzywa suszone, natka pietruszki ,)

2. Potrawka z kurczaka z groszkiem , kaszka bulgur, surówka porowa

(filet z kurczaka , cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, groszek zielony , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie, papryka mielona, kaszka bulgur, kapusta pekińska, por, jogurt naturalny

WTOREK

1. Zupa brokułowa z zacierką

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

1. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana

(schab wieprzowy, mąka pszenna, , jaja, bulka tarta pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki , kapusta kiszona, liść laurowy, cebula, ziele angielskie

ŚRODA

1. Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami

(buraki, ocet winny, czosnek, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, liść laurowy, liść laurowy, ziele angielskie, , pieprz ziołowy ,sól , jaja, śmietana 30% mąka pszenna)

2. Spaghetti po bolońsku

(mięso wołowo – wieprzowe, mąka pszenna, mleko 2,5%, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, parmesan, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, bazylia, oregano)

CZWARTEK

1. Rosół z makaronem

(wywar z kurczaka i mięsa wołowego, , marchewka, cebula, pietruszka, seler, por , pieprz, sól, mąka pszenna , natka)

2. Pieczone podudzia z kurczaka , ziemniaki, kukurydza z masełkiem

(udka z kurczaka, papryka mielona, warzywa suszone, czosnek granulowany, _olej rzepakowy, ziemniaki, kukurydza masło 82%.)

PIĄTEK

1. Zupa pomidorowa z ryżem

(wywar z kurczaka, marchewka, cebula, pietruszka, seler, pomidory pellati, koncentrat pomidorowy ,ryż, masło 82%, , por, pieprz, sól, ryż, śmietana 30%, natka)

2. Filet z soli w cieście sezamowym, ziemniaki pieczone , marchewka duszona z groszkiem

(mąka pszenna, filet z soli limandy jaja, mąka pszenna, sezam , olej rzepakowy, , zioła prowansalskie,, pieprz , sól ,ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, groszek, masło 82%)