

JADŁOSPIS NA CZERWIEC 2024 - PRZEDSZKOLE

Poniedziałek 17,06,2024		składniki
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g, chleb słonecznikowy z masłem 40g, twarożek z awokado 30g, herbatka miętowa Godz.10,00 woda, truskawki (nabiał,gluten)	Mleko, płatki owsiane, chleb słonecznikowy, masło, twaróg ulubiony, awokado, herbata miętowa, woda, truskawki
Obiad	Zupa cebulowa z grzankami 250g, kurczak pieczony 60g, kasza bulgur 150g, mieszanka warzyw na patelnię 80g, kompot z aronii 150g (seler,nabiał,gluten)	cebula, włoszczyzna, masło, śmietana 18% , pietruszka zielona, bułka pszenna , udziec z kurczaka b/k, czosnek, kasza bulgur , marchew, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, kukurydza, olej, aronia, cukier, przyprawy
Podwieczorek	Buchta, żółte smoothie 150g (gluten,jaja,nabiał)	buchta regionalna, mango, banan, jabłko, woda
Wtorek 18,06,2024		składniki
Śniadanie	Chleb wieloziarnisty z masłem 40g, ser żółty 30g, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor 30g, kawa z mlekiem 150g Godz.10,00 woda, banan (gluten,nbiał)	chleb wieloziarnisty, masło, ser żółty , ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor, kawa zbożowa, mleko , woda, banan
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250g, kotlet schabowy 60g, ziemniaki 150g, mizeria 80g, kompot wiśniowy 150g (seler,nabiał,gluten,jaja)	pula pomidorowa, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna, masło, śmietana 18%, makaron drobny , pietruszka zielona, schab b/k, mąka pszenna, jaja, bułka tarta , olej, ziemniaki, ogórek zielony, śmietana 18%, jogurt naturalny , wiśnia, cukier, przyprawy
Podwieczorek	Budyń waniliowy z malinami 150g (nabiał,gluten)	mleko, budyń waniliowy , maliny, cukier
Środa 19,06,2024		składniki
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 150g, chleb z masłem 40g, polędwica sopocka 30g, pomidor 20g, herbatka rumiankowa Godz.10,00 woda, jabłko (nabiał,gluten)	mleko, płatki kukurydziane, chleb mieszany, masło , polędwica sopocka, pomidor, rumianek, woda, jabłko
Obiad	Zupa gulaszowa 250g, ryż z sosem truskawkowo-jogurtowym 300g, woda z miętą (seler,gluten,nabiał,orzechy)	łopatka wp, włoszczyzna , cebula, czosnek, ziemniaki, pietruszka zielona, ryż, truskawki, jogurt, mix orzechowy , woda, mięta
Podwieczorek	Bułka z masłem i pastą rybną, ogórek zielony, herbatka owocowa, orzeszki 100g (gluten,nabiał,ryba,orzechy)	bułka, masło, makrela w pomidorach , ogórek zielony, herbata owocowa, orzeszki
Czwartek 20,06,2024		składniki
Śniadanie	Chleb graham z masłem 40g, jajko gotowane 1/2szt, pomidorki koktailowe, szpinak, papryka świeża 30g, kawa z mlekiem 150g Godz. 10,00 woda, brzoskwinia (gluten,nabiał,jaja)	chleb graham, masło, jaja , pomidorki koktailowe, szpinak, papryka świeża, kawa zbożowa, mleko , woda, brzoskwinia
Obiad	Zupa grysikowa 250g, nugetsy 60g, frytki 200g, mix sałat z sosem vinegrtte 80g, kompot wieloowocowy 150g (seler,gluten,jaja)	udko z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna , pietruszka zielona, filet z kurczaka, mąka, jaja, bułka tarta , olej, frytki, sałata lodowa, szpinak, cebula czerwona, rzodkiewka, mieszanka kompotowa, cukier, przyprawy
Podwieczorek	Koktail mleczny z owocami leśnymi 150g, chrupki kukurydziane (nabiał)	jogurt naturalny, mleko , owoce leśne, cukier, chrupki kukurydziane
Piątek 21,06,2024		składniki
Śniadanie	Zupa mleczna z grysiem 150g, chleb z masłem 40g, pasztet drobiowy 30g, ogórek kiszony 20g, herbatka z melisy Godz. 10,00 woda, banan (nabiał,gluten)	mleko, kasza manna, chleb mieszany, masło , pasztet drobiowy, ogórek kiszony, melisa, woda, banan
Obiad	Zupa wielowarzywna 250g, makaron z serem, masłem i borówką 300g, kompot owocowy 150g (seler,nabiał,gluten)	mieszanka warzyw, śmietana 18% , pietruszka zielona, makaron, masło, twaróg , borówka amerykańska, mieszanka owocowa, cukier
Podwieczorek	Mus jabłkowo-bananowy 100g, ciasteczka belvita (gluten,jaja,orzechy)	mus jabłkowo- bananowy, ciastka wielozbożowe belvita
składniki potraw do wglądu u itendentki		