

JADŁOSPIS NA MAJ 2023- PRZEDSZKOLE

Poniedziałek 15,05,2023		
Śniadanie:	Owsianka na mleku200g, chleb40g z masłem10g, pasta z jajek z szczypiorkiem30g, papryka świeża20g,herbatka miętowa200ml (nabiał,gluten,jaja) Godz.10,00 woda z miętą, banan	Składniki: <u>mleko, płatki owsiane, chleb mieszany, masło, jaja, majonez, szczypior, papryka świeża, mięta, woda, mięta, banan</u>
Obiad:	Zupa ziemniaczana250g, kaszotto z kaszy bulgur z kurczakiem i warzywami300g, kompot wiśniowy200ml(seler,nabiał,gluten)	składniki: <u>włoszczyzna, masło, ziemniaki, pietruszka zielona, kasza bulgur, filet z kurczaka, mieszanka warzywna 7-składnikowa, cebula, olej rzepakowy, wiśnia, cukier, przyprawy</u>
Podwieczorek	Koktail z truskawkami200g (nabiał)	Składniki: <u>jogurt naturalny, truskawki, cukier</u>
Wtorek 16,05,2023		
Śniadanie:	Chleb słonecznikowy40g z masłem10g, ser żółty30g, pomidor,ogórek zielony30g, kawa z mlekiem200g (gluten,nabiał) Godz.10,00 woda z cytryną, arbuz	Składniki: <u>chleb słonecznikowy, masło, ser żółty, pomidor, ogórek zielony, kawa zbożowa, mleko, woda, cytryna, arbuz</u>
Obiad:	Zupa wiosenna z grysikiem250g, pieczeń z karczku60g, kopytka ziemniaczane150g, sałatka z czerwonej kapusty100g, kompot śliwkowy200ml (seler,gluten)	Składniki: <u>kurczak, włoszczyzna, kasza manna, pietruszka zielona, karczek wp., cebula, olej rzepakowy, czosnek, kopytka ziemniaczane, kapusta czerwona, śliwki, cukier, przyprawy</u>
Podwieczorek	Budyń z malinami 200g (gluten,nabiał)	Składniki: <u>mleko, budyń, cukier, maliny</u>
Środa 17,05,2023		
Śniadanie:	Mleko200g, płatki kukurydziane, chleb40g, masło10g, twaróg z awokado40g, rzodkiewka20g, herbata z cytryną200ml (nabiał,gluten) Godz. 10,00 woda z miętą, truskawki80g	Składniki: <u>mleko, płatki kukurydziane, chleb miesny, masło, twaróg, awokado, rzodkiewka, herbata czarna, cytryna, woda, mięta, truskawka</u>
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem250g, sznyceł z indyka60g, surówka z kapusty pekińskiej100g, kompot z aronii200ml (seler,gluten,nabiał,jaja)	Składniki: <u>włoszczyzna, masło, cebula, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, ryż biały, filet z indyka, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, kapusta pekińska, marchewka, kukurydza, cebula czerwona, majonez, aronia, cukier, przyprawy</u>
Podwieczorek	Sok wiewoowocowy "kubuś"150g, ciasteczko "bel vita" wielozbożowe50g (gluten,miód,orzeczy)	Składniki: <u>sok kubuś, ciasteczka bel vita</u>
Czwartek 18,05,2023		
Śniadanie:	Chleb wieloziarnisty40g z masłem10g, pasztet wieprzowy30g, ogórek kiszony, szpinak, papryka świeża30g, kawa z mlekiem200g (nabiał,gluten) Godz.10,00 woda z pomarańczą, gruszka	Składniki: <u>chleb wieloziarnisty, masło, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, szpinak, papryka świeża, kawa zbożowa, mleko, woda, pomarańcza, gruszka</u>
Obiad:	Zupa cebulowa z grzankami250g, potrawka z kurczaka60g, ryż200g, bukiet warzyw na parze80g, kompot wiewoowocowy200ml (seler,nabiał,gluten)	Składniki: <u>włoszczyzna, masło, cebula, ziemniaki, pietruszka zielona, bułka pszenna, filet z kurczaka, mąka pszenna, śmietana 18%, ryż parapoliczny, brokuł, kalafior, marchew, mieszanka wiewoowocowa, cukier, przyprawy</u>
Podwieczorek	Galaretka owocowa z bitą śmietaną i borówką amerykańską 200g (nabiał)	Składniki: <u>galaretka owocowa, śmietana30%, borówka amerykańska</u>
Piątek 19,05,2023		
Śniadanie:	Zupa mleczna z grysikiem200g, chleb40g z masłem10g, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami30g, ogórek zielony20g, herbata miętowa200ml Godz.10,00 woda z cytryną, jabłko (nabiał,gluten)	Składniki: <u>mleko, kasza manna, chleb miesny, masło, słonecznik, suszone pomidory w oliwie, ogórek zielony, herbata miętowa, cytryna, woda, jabłko</u>
Obiad:	Krupnik250g, paluszki rybne60g, ziemniaki150g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki100g, kompot wiśniowy200ml (seler,gluten,ryba,jaja)	Składniki: <u>włoszczyzna, masło, kasza jęczmienna, pietruszka zielona, paluszki rybne z mintaja, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, marchewka, olej rzepakowy, wiśnia, cukier, przyprawy</u>
Podwieczorek	Ciasto jogurtowe z agrestem, herbatka owocowa200g (gluten,nabiał,jaja)	Składniki: <u>mąka, jaja, jogurt naturalny, agrest, cukier, olej rzepakowy, herbata owocowa</u>
Szczegóły dotyczące składników do wglądu u intendetki.		