

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

8 – 12 styczeń 2018r.



be Healthy
ZDROWA KUCHNIA DLA DZIECI

PONIEDZIAŁEK

I śniadanie

Chleb wieloziarnisty pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z twarożkiem ze szczypiorkiem (20g)
Herbata Earl Grey z cytryną (250ml)

II śniadanie

Jabłko (150g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem [ZABIELANA] (250ml)
Potrawka drobiowa z marchewką, papryką kolorową, brokułem i kalafiorem (120g)
z makaronem (110g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Chleb słonecznikowy pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z kiełbasą krakowską (15g)
i z papryką czerwoną konserwową (10g)
Herbatka owocowa (250ml)

WTOREK

I śniadanie

Chleb graham pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z sałatą (5g) i z szynką z fileta z kurczaka (15g)
Herbata Earl Grey z cytryną (250ml)

II śniadanie

Pomarańcza (140g)

Obiad

Krem z zielonego groszku [ZABIELANY] (250ml) z grzankami pełnoziarnistymi (10g)
Kotleciki siekane z kurczaka (70g) z ziemniaczkami puree (130g)
z surówką kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, kukurydzą i szczypiorkiem (70g)
Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Bułeczka maślano-drożdżowa z marmoladką z owoców leśnych (1 szt.)
Kakao na mleku 3,2% (150ml)

ŚRODA

I śniadanie

Chleb razowy pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z serem żółtym (15g) i z ogórkiem zielonym (7g)
Herbata Earl Grey (250ml)

II śniadanie

Gruszka (150g)

Obiad

Zupa fasolowa z drobnym makaronem [ZABIELANA] (250ml)

Schab pieczony (70g) w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną wiejską (90g)
z surówką z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem kiszonym (50g)

Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Jogurt bananowy (100g)

Chałka na słodko – 2 kanapki (30g)

Herbatka owocowa (250ml)

CZWARTEK

I śniadanie

Chleb z nasionami dyni pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z szynką z indyka (15g)
i z ogórkiem zielonym (7g)

Herbata Earl Grey (250ml)

II śniadanie

Mandarynka (100g)

Obiad

Żurek z jajkiem, kiełbaską i ziemniaczkami [ZABIELANY] (250ml)

Pulpeciki drobiowe (70g) w sosie śmietanowo-koperkowym z ryżem (90g)
surówką z marchewki, z jabłka i z porem (50g)

Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Chleb razowy pszenno-żytni (25g) z masłem (5g) z domowym paszтетem pieczonym drobiowo-wieprzowym (20g) i z ogórkiem kiszonym (7g)

Herbatka owocowa (250ml)

PIĄTEK

I śniadanie

Bułka wieloziarnista (25g) z masłem (5g) z sałatą (5g) z plasterem sera żółtego (15g)

Herbata Earl Grey z cytryną (250ml)

II śniadanie

Zdrowe 'frytki' z marchewki (50g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniaczkami [ZABIELANY] (250ml)

Pierogi na słodko z serem białym (180g) z polewą jogurtowo-truskawkową (30g)

Kompot owocowy (200ml)

Podwieczorek

Chleb żytni (25g) z masłem (5g) z jajkiem na twardo (30g) i z pomidorem (15g)

Herbata owocowa (250ml)

