

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

<p>Wtorek 04-05-2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Mleko z miodem (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Ser żółty Ogórek, szpinak(20) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Pomidorowa z ryżem (200) Małaron z serem i sosem truskawkowo – śmietanowym (100) Sok owocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Bułeczka grahamka(35) z wiosenną pastą twarogową z szynką, szczypiorkiem, i kielkową czuprynką (5) Mandarynka (50) Herbata ziołowa(150) 	
<p>Wartość odżywu</p>	277,5kcal, B-12,9 T- 10,3, W-34,1	476,7kcal, B- 20,2, T- 147, W- 69,80	238,4kcal, B- 9,6, T- 80,6, W- 33,9
<p>Alergeny</p>	1, 4, 7	3, 8, 9	1, 7, 12,
<p>Środa 05-05-2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane na mleku (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Pasta rybna (50) z koperkiem (5) Rzodkiewka, rucola (20) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa (200) Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym (80) Kasza pęczak(130) Surówka z marchewki z selerem (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny z owocami (150) Bułeczka orkiszowa (20) Herbatka żurawinowa(150) 	
<p>Wartość odżywu</p>	285,4kcal, B-13,3 T- 10,6, W-33,8	460,6kcal, B- 23,9, T- 16,6, W- 57,8	283,4kcal, B- 19,3, T- 14,6, W- 43,9
<p>Alergeny</p>	1, 3, 7	1, 3, 7	1, 7
<p>Czwartek 06-05-2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Jajecznicza z szynką (120) Pomidor, szczypiorek(30) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Krupnik (200) o Kopytką z salsą warzywną (200) o Surówka z kiszzonego ogórka z papryką (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Kolorowy domowy hot dog z kiełbaską z kurczaka i domowym (120) Jabłko (100) Napar imbirowy(150) 	
<p>Wartość odżywu</p>	329,5kcal, B-13,5 T- 11,5, W-45,6	430,7kcal, B- 21,5, T- 17,4, W- 58,80	275,4kcal, B- 10,6, T- 8,6, W- 40,5
<p>Alergeny</p>	1,7	1, 7	1, 7
<p>Piątek 07-05-2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Kakao (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Humus z pomidorami (10) Kielki, papryka (20) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z kaszą Kus Kus i kluseczkami mięsnymi (200) Pulpeciki rybne z łososiem(80) Ziemniaki(150) Kalafior gotowany na parze z bułeczką i masłem (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Racuchy z jabłkami (150) Masłanka owocowa (150) 	
<p>Wartość odżywu</p>	307,9kcal, B-20,7 T- 15,7, W-24,8	497,9kcal, B- 26,2, T- 15,6, W- 76,60	243,0kcal, B- 8,5, T- 7,7, W- 43,3
<p>Alergeny</p>	1, 7	1, 3, 4, 7	1, 7, 12

Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Poniedziałek 10-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Jaglanka na mleku Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Poledwica sopocka (10) Ogorek swiezzy, sałata(30) Napar z herbaty (150) z cytryna (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszczyk biały (200) Kurczak w sosie slodko kwaśnym z ananase i papryka (200) Ryz (100) Sok owocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Buleczka z jablkiem(80) Gruszka (60) Herbatka rumiankowa(150)
Wartość odżyw	359,0kcal, B-13,9 T- 19,2, W-34,5	416,0kcal, B- 14,9, T- 13,1, W- 61,10	284,0kcal, B- 7,9, T- 6,4, W- 51,3
Alergeny	1, 7		1,7
Wtorek 11-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Kawa Inka (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(50) Papryka, roszponka (20) Napar z herbaty (150) z cytryna (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Ogorkowa z ryzem (200) Kotlecik wieprzowy z siemieniem lnianym (80) Ziemniaki mlode z koperkiem (130) Mlada kapustka gotowana(100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Macaron z sosem jogurtowo – owocowym (150) Napar z czystka z cytryna (150)
Wartość odżyw	340,2kcal, B-16,8 T- 13,8, W-41,3	473,8kcal, B- 23,7, T- 14,3, W- 65,60	328,4kcal, B- 9,0, T- 11, W- 48,8
Alergeny	1, 3, 4, 7	1,3,7	1, 3, 7
Środa 12-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Pasztecik z żurawina(5) Pomidor, rucola (20) Napar z herbaty (150) z cytryna (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Zacierkowa (200) Pulpeciki drobiowe w sosie neapolitańskim (80) Kasza Kus Kus (130) Surówka z czerwonej kapusty (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Orkiszowe naleśniki z warzywno-owocowa nutella (150) Winogrona (30) Maslanka z truskawkami(150)
Wartość odżyw	288,0kcal, B-13,0 T- 7,5, W-43,8	6462,4kcal, B- 25,2, T- 19,4, W- 55,10	238,0kcal, B- 8,4, T- 5,7, W- 44,2
Alergeny	1, 7	1, 3, 7	1,7
Czwartek 13-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Kakao (200) Pieczycwo mieszane (35)z masłem (5) Kielbaski drobiowe z fileta (80) Rzodkiewka, kiszony ogorek (30) Napar z herbaty (150) z cytryna (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszczyk czerwony z ziemniakami (200) Pierogi z miesem z konfitura z cebuli (200) Surówka z bialej kapusty (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Czekoladowe platki ryzowe z sosem malinowym i prazonymi migdalami (120) Biszkopty bezcukrowe (40) Herbatka z pigwa (150)
Wartość odżyw	367,0kcal, B-17,9 T- 17,7, W-37,9	450,4kcal, B- 20,5, T- 16,4, W- 57,70	359,0kcal, B- 14,5, T- 12,8, W- 50,8
Alergeny	1, 7	1, 3, 7	1, 7, 9

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Piątek 14-05-2021	<ul style="list-style-type: none">• Kasza manna (200)• Pieczywo mieszane (35)z masłem (5)• Piers z indyka(10)• Sałata, pomidorki cherry• Napar z herbaty (150) z cytryną (5)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa szczawiowa z jajkiem (200)• Pieczony filet z dorsza (80)• Ziemniaki (150)• Surówka z kapusty kiszanej z buraczkami (100)• Kompot wielowocowy (150)	<ul style="list-style-type: none">• Domowe ciasto buraczane (40)• Banan (80)• Lemoniada z limonką i miętą (150)
Wartość odżywcza	356,4kcal, B-14,0 T- 14,6, W-42,7	568,9kcal, B- 24,3, T- 16,3, W-90,70	323,3kcal, B- 15,6, T- 8,9, W-53,9
Alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7	1, 3, 7

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Poniedziałek 17-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko z miodem (200) • Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) • Szynka wiejska (15) • Papryka, roszonek (30) • Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa neapolitańska(200) • Gulasz wieprzowy (100) • Kasza gryczana (130) • Ogórek do chrupania (100) • Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułeczka żytnia z twarogiem i kiełkami , (110) • Kisiel z owocami leśnymi do picia(150)
Wartość odżywcza	373,0kcal, B-13,9 T- 16,7, W- 45,5	467,9kcal, B- 20,7, T- 14,4, W- 66,30	226,0kcal, B- 9,9, T- 8,4, W- 33,3
Alergeny	1, 7	1, 7	1, 3, 5, 8
Wtorek 18-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> • Płatki kukurydziane na mleku (200) • Pieczywo mieszane (35)z masłem (5) • Kiełbaska krakowska • Sałata, oliwki • Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem(200) • Udzięk z kurczaka pieczony z rozmarynem (130) • Ziemiaki (150) • Sałatka włoska z oliwą(100) • Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny z musli i musem owocowym(200) • Słonka ptysiowa (20) • Napar imbirowy(150)
Wartość odżywcza	359,2kcal, B-13,8 T- 13,8, W- 49,3	494,8kcal, B- 27,7, T- 16,3, W- 74,60	232,4kcal, B- 12,3, T- 9,4, W- 25,8
Alergeny	1, 7	1, 7	1, 7
Środa 19-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> • Kakao (200) • Pieczywo mieszane (35)z masłem (5) • Pasta rybna z tuńczykiem(10) • Rządkiwka, rucola (30) • Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z jajkiem(200) • Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowo-paprykowym(100) • Ziemiaki(130) • Mizeria(100) • Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> • Strucla drożdżowa z owocami leśnymi (80) • Mandarynka (50) • Maślanka z truskawkami (150)
Wartość odżywcza	349,4kcal, B-19,3 T- 10,5, W- 46,8	439,9kcal, B- 15,2, T- 22,6, W- 50, 60	241,0kcal, B- 16,4, T- 7,7, W- 30,3
Alergeny	1,7	1, 3, 7	1, 3, 7,
Czwartek 20-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> • Owsianka na mleku (200) • Pieczywo mieszane (35)z masłem (5) • Jajko gotowane na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem (10) • Pomidor (30) • Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupka gulaszowa(200) • Pierogi z serem i truskawkami (100) • Marchewka z jabłkiem (100) • Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grahamka z kotlecikiem z indyka (80) • Ogórek i kalarepa do chrupania (30) • Lemoniada (150)

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Piątek 21-05-2021	<ul style="list-style-type: none">• Kawa Inka (200)• Pieczywo mieszane (35)z masłem (5)• Ser żółty(10)• Rządkiwka, szpinak (30)• Napar z herbaty (150) z cytryną (5)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa brokułowa (200)• Sola atlantycka w cieście naleśnikowym(80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i porem(100)• Kompot wieloowocowy (150)	<ul style="list-style-type: none">• Babeczki kruche z twarogiem i owocami (40)• Banan (80)• Napar z lipy (150)
Wartość odżyw	309,9kcal, B-9,7 T- 13,1, W- 50,8	492,6kcal, B- 18,2, T- 19,6, W- 63,60	303,0kcal, B- 12,5, T- 8,7, W- 45,3
Alergeny	1,3,7	1,6, 7	1,7

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Poniedziałek 24-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Mleko z miodem (200) Pieczyno mieszane (35)z masłem (5) Szynka pieczona(10) Papryka, kiełki (30) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Botwinka 200 Piersz z kurczaka w sosie smietanowym (100) Makaron pene (130) Surówka z pomidorków z cebulką (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Serek waniliowy (150) Biskoptowe jęczyczki (20) Soł,owocowy(150)
Wartość odżywu	350,0kcal, B – 17,4, T- 13,9, W-45,4	425,9kcal, B- 22,3, T- 17,8, W- 45,70	301kcal, B- 12,40, T- 10,5, W- 44,3
Alergeny	1, 7,	7,	1, 3, 7
Wtorek 25-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane200) Pieczyno mieszane (35)z masłem (5) Pasta twarogowo- pomidorowa (5) Rzodkiewka (20) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa (200) Kotlecik schabowy w otrębach (80) Ziemiaki młode z koperkiem(130) Salata ze szczypiorkiem i smietaną (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Bufeczka pełnoziarnista z jabłkiem (80) Jabłko (80) Lemoniada (150)
Wartość odżywu	277,5kcal, B-12,9 T- 10,3, W-34,1	476,7kcal, B- 20,2, T- 147, W- 69,80	238,4kcal, B- 9,6, T- 80,6, W- 33,9
Alergeny	1, 4, 7	3, 8, 9	1, 7, 12,
Środa 26-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa (200) Pieczyno mieszane (35)z masłem (5) Ser żółty Ogórek świeży, rucolla (20) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniaczkami (200) Pieczeń rzymską w sosie koperkowym(80) Kasza pęczak(130) Fasolka szparagowa (100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Bajgiel z makiem z twarogiem i z miodkiem z mniszką lekarskiego (120) Truskawki (60) Napar owocowy (150)
Wartość odżywu	285,4kcal, B-13,3 T- 10,6, W-33,8	460,6kcal, B- 23,9, T- 16,6, W- 57,8	283,4kcal, B- 19,3, T- 14,6, W- 43,9
Alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7	1, 7
Czwartek 27-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> Jaglanka na mleku (200) Pieczyno mieszane (35)z masłem (5) Domowy pasztecik, mięsno - warzywna z fasolą (15) Ogórek, roszonek (30) Napar z herbaty (150) z cytryną (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa krem z młodych warzyw z groszkiem ptysiowym (200) Kluseczki leniwe z serem i bułeczką (200) Surówka z marchewką i jabłkiem(100) Kompot wieloowocowy (150) 	<ul style="list-style-type: none"> Grahamka z wędzonką krotoszyńską (90) Papryka i rzepa do chrupania (50) Smoothie owocowo-warzywno (150)
Wartość odżywu	329,5kcal, B-13,5 T- 11,5, W-45,6	430,7kcal, B- 21,5, T- 17,4, W- 58,80	275,4kcal, B- 10,6, T- 8,6, W- 40,5
Alergeny	1, 7	1, 7	1, 7

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021

Piątek 28-05-2021	<ul style="list-style-type: none">• Kakao (200)• Pieczywo mieszane (35)z masłem (5)• Polędwica drobiowa(10)• Ogórek małosolny, pomidor (20)• Napar z herbaty (150) z cytryną (5)	<ul style="list-style-type: none">• Pomidorowa z ryżem(200)• Paluszki z dorsza (80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem (100)	<ul style="list-style-type: none">• Koktajl owocowy (60)• Bułeczka masłana z kokosem (5)• Herbata ziołowa(150)
Wartość odżywcza	307,9kcal, B-20,7 T- 15,7, W-24,8	497,9kcal, B- 26,2, T- 15,6, W- 76,60	243,0kcal, B- 8,5, T- 7,7, W- 43,3
Alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7	1, 7, 12

Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospis

Jadłospis przedszkolny

Maj 2021