JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA tydz. 45
BEZMLECZ.

PONIEDZIAŁEK 02.11

ŚNIADANIE – mleko roślin. 150ml z płatkami jaglanymi 20g, pieczywo mieszane 60g, masło roślin. 10g, szynka drobiowa 30g, rukola 10g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – owoc/warzywo

OBIAD – zupa ogórkowa z ryżem, wkładką mięsną i zieleniną zabielana śmietaną roślin. 250ml, kopytka z musem owocowym i mlekiem kokos. 250g, kompot owocowy/ woda mineralna 150ml

PODWIECZOREK – weka z masłem roślinnym, pomidorki koktajlowe

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

WTOREK 03.11

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 60g, masło roślin. 10g, pasta jajeczna 35g, pomidor 30g, kakao na mleku roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – owoc/warzywo

OBIAD – zupa koperkowa z ziemniakami i włoszczyzną na wywarze warzywnym zabielana śmiet. roślin. 250ml, klopsiki z indyka 75g w sosie własnym 80g, ryż 100g, warzywa z pary 75g, kompot owocowy/ woda mineralna 150ml

PODWIECZOREK – jogurt roślinny 150g

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

ŚRODA 04.11

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 60g, masło roślin. 10g, twarożek kozi z rzodkiewką 40g, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE – owoc/warzywo

OBIAD – zupa z ciecierzycy na wywarze warzywnym 250ml, makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym (śmiet. roślin) 200g, brokuł z pary 75g, kompot owocowy/ woda mineralna 150ml

PODWIECZOREK – budyń czekoladowy na mleku roślin. 150g, chrupki bananowe

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 05.11

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 60g, masło roślin. 10g, parówki 2 szt., keczup 30g, kawa zbożowa z mlekiem roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – owoc/warzywo

OBIAD – zupa krem z dyni z grzankami 250ml**,** kotlety mielone 75g, ziemniaki 150g, buraczki 75g, kompot owocowy/ woda mineralna 150ml

PODWIECZOREK – kasza manna na mleku roślin. z kawałkami owoców 150g

ALERGENY : 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 06.11

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane 60g, masło roślin. 10g, ser kozi salami 30g, papryka 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – owoc/ warzywo

OBIAD – zupa szpinakowa z ryżem zabielana śmietaną roślin. 250ml, pulpety rybne 75g w sosie koperkowym 80g, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kompot owocowy/ woda mineralna 150ml

PODWIECZOREK – chałka, mleko roślin. o smaku piernika

ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9

Z przyczyn od nas niezależnych zastrzega się zmiany w jadłospisie za które bardzo przepraszam

GASTROSFERA
NOWY WYMIAR SMAKU!