02.11-06.11.2026

Dieta standardowa

MENU

ZIELONY TALERZYK

dzisiaj - właściwe odżywianie
jutro - dobre zdrowie!

przedszkole

Spis alergenów dostępny jest u Dyrektora placówki.

		CO DZIŚ ZJEMY?	KCAL
PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE:	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7), pieczywo wiejskie (1), masło 82% (7), domowy pasztet warzywno-drobiowy. Papryka żółta. Herbata malinowa.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa brokułowa z brązowym ryżem (9). Makaron penne (1) w sosie śmietanowym a'la Carbonara z marchewką, cukinią i dodatkiem boczku (1,7). Kompot owocowy.	479
	PODWIECZOREK:	Jogurt brzoskwiniowy (7) z dodatkiem musli z płatków kukurydzianych (1), płatków owsianych (1), suszonych rodzynek i moreli oraz wiórków kokosowych.	222
WTOREK	ŚNIADANIE:	Pieczywo wieloziarniste (1), masło 82% (7), domowa szynka drobiowa z majerankiem, twarożek z kiełkami brokuła (7). Pomidor malinowy. Ogórek kiszony. Herbata brzoskwiniowa.	329
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Rosół wołowo-drobiowy (9) z makaronem (1,3). Stripsy z kurczaka w panierce z sezamem (1,3,11), puree ziemniaczane, surówka Colesław z białej kapusty (3,7,10). Kompot owocowy	482
	PODWIECZOREK:	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (1,3,7).	224
ŚRODA	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno-żytnie (1), masło 82% (7), ser żółty typu Gouda (7), domowa Czekośliwka na bazie śliwek węgierek i kakao. Kawa zbożowa na mleku (1,7).	326
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Barszcz ukraiński (7,9) z ziemniakami. Risotto z indykiem, kolorową papryką, zieloną fasolką szparagową, kukurydzą i dodatkiem parmezanu (1,7). Kompot owocowy.	478
	PODWIECZOREK:	Bułka z makiem (1), masło 82% (7), domowa wędlina drobiowa z suszonymi pomidorami. Ogórek konserwowy.	227
CZWARTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo ze słonecznikiem (1), masło 82% (7), pasta z tuńczyka, ogórka i cebulki (3,4,10), serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7). Ogórek zielony. Papryka czerwona. Herbata wiśniowa.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (1,9). Naleśniki na słodko (1,3,7) z serem białym (7) polane sosem jagodowo-jogurtowym (7). Kompot owocowy.	480
	PODWIECZOREK:	Precel warzywny (1,11), domowa sałatka jarzynowa z marchewką, pietruszką, selerem (9), jabłkiem, groszkiem zielonym i szczypiorkiem (3,7,10).	226
PIĄTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo graham (1), masło 82% (7), pasta jajeczna z kolorowymi oliwkami (3,10), hummus z pieczoną marchewką (11). Pomidor malinowy. Roszponka. Herbata czarna z cytryną.	329
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Krem z grochu łuskanego (9) z pestkami słonecznika. Miruna (4) w sosie ziołowo-śmietanowym (1,7), puree ziemniaczane, surówka z pora, marchewki i jabłka (3,7,10). Kompot owocowy.	479
	PODWIECZOREK:	Pudding z kaszy manny na mleku (1,7) z kleksem musu porzeczkowo-malinowego.	221