03.08-07.08.2026

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 owsiane (1) na mleku (7), pieczywo wiejskie (1), masło 82% (7), domowa wędlina drobiowa z kurczaka. Pomidor malinowy. Herbata z naturalnego suszu.	325
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa szpinakowa (7,9) z kaszą pęczak (1). Makaron kolanka (1) z sosem warzywnym (marchew, pomidor, papryka, cukinia, dynia) posypany serem żółtym (7). Kompot owocowy.	465
	PODWIECZOREK:	Jogurt borówkowy (7) z dodatkiem musli z płatków kukurydzianych (1), płatków żytnich (1), suszonej żurawiny i moreli oraz nasion chia.	221
WTOREK	ŚNIADANIE:	Pieczywo ze słonecznikiem (1), masło 82% (7), domowy pasztet drobiowo-wieprzowy, twarożek z rzodkiewką (7). Papryka kolorowa. Ogórek zielony. Herbata z naturalnego suszu.	329
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa Minestrone z fasolką szparagową i ryżem (9). Klopsy wieprzowe (1) w sosie pieczeniowym (1,7), młode ziemniaki, surówka z pora, marchewki i jabłka (3,7,10). Kompot.	480
	PODWIECZOREK:	Bułeczka drożdżowa z kruszonką (1,3,7) z kleksem domowej konfitury wiśniowej.	224
ŚRODA	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno-żytnie (1), masło 82% (7), domowa Czekośliwka na bazie śliwek węgierek i kakao, ser żółty typu Gouda (7). Kakao na mleku (7).	326
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa koperkowa (7,9) z zacierką (1,3). Kurczak szarpany w sosie barbecue (6,10), ryż biały, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki. Kompot owocowy.	479
	PODWIECZOREK:	Bułka z dynią (1), masło 82% (7), pasta z łososia wędzonego, sera białego i koperku (4,7). Pomidor malinowy.	226
CZWARTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo wieloziarniste (1), masło 82% (7), domowa szynka ze schabu z tymiankiem, pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7). Papryka żółta. Ogórek małosolny. Herbata z suszu.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa pomidorowa (7,9) z makaronem muszelkami (1). Kotlet drobiowy panierowany (1,3), młode ziemniaki z koperkiem, mizeria z ogórków, śmietany i koperku (7). Kompot owocowy.	482
	PODWIECZOREK:	Waniliowy pudding ryżowy na mleku (7) z kleksem musu brzoskwinia-marakuja.	222
PIĄTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo graham (1), masło 82% (7), ser żółty typu Gouda (7), pasta jajeczna z kolorowymi oliwkami (3,10). Papryka czerwona. Roszponka. Herbata z naturalnego suszu.	331
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Barszcz biały z kiełbasą wieprzową "Ze Starówki" i ziemniakami (1,7,9). Pierogi z serem białym na słodko (1,3,7) polane sosem truskawkowo-jogurtowym (7). Kompot owocowy.	475
	PODWIECZOREK:	Muffiny warzywne z cukinią i marchewką (1,3,7) z dipem greckim a'la tzatziki (3,7,10).	226