24.08-28.08.2026

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 kukurydziane (1) na mleku (7), pieczywo wiejskie (1), masło 82% (7), domowa szynka drobiowa z indyka. Papryka czerwona. Herbata z naturalnego suszu.	326
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa koperkowa z brązowym ryżem (7,9). Makaron kokardki (1) w sosie dyniowo-marchewkowym z ciecierzycą (1,7). Kompot owocowy.	465
	PODWIECZOREK:	Kokosowy pudding chia na jogurcie greckim (7) z musem ananasowo-bananowym.	222
WTOREK	ŚNIADANIE:	Pieczywo ze słonecznikiem (1), masło 82% (7), domowy pasztet wołowo-wieprzowy, pasta twarogowa z czosnkiem niedźwiedzim (7). Pomidor malinowy. Ogórek kiszony. Herbata.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa brokułowa (7,9) z makaronem muszelkami (1). Eskalopki z kurczaka w sosie paprykowym, ryż biały, surówka z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka. Kompot owocowy.	473
	PODWIECZOREK:	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (1,3,7).	224
ŚRODA	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno-żytnie (1), masło 82% (7), domowa pasta ze śliwek, daktyli, bananów i kakao, domowy serek truskawkowy (7). Kawa zbożowa na mleku (1,7).	325
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa pomidorowa (7,9) z zacierką (1,3). Indyk w sosie kremowym sosie śmietanowym z marchewką, zielonym groszkiem i żółtą fasolką (1,7), kasza bulgur (1). Kompot owocowy.	471
	PODWIECZOREK:	Bułka z sezamem (1,11), masło 82% (7), domowy schab pieczony w czosnku. Ogórek małosolny.	226
CZWARTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo wieloziarniste (1), masło 82% (7), pasta z tuńczyka, jajek i koperku (3,4,10), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7). Ogórek zielony. Papryka żółta. Herbata z naturalnego suszu.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa ogórkowa (7,9) z kaszą pęczak (1). Kotlety mielone wieprzowe w owsianej panierce (1), puree ziemniaczane, buraczki zasmażane na ciepło (1,7). Kompot owocowy.	483
	PODWIECZOREK:	Domowy budyń śmietankowy na mleku (7) z musem agrestowo-jabłkowym.	225
PIĄTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo graham (1), masło 82% (7), ser żółty (7), hummus z pieczonej marchewki z pastą sezamową (11). Pomidor malinowy. Roszponka. Herbata z naturalnego suszu.	326
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Krem z gruszki i pietruszki (7,9) z pestkami słonecznika. Ryba po włosku, czyli miruna (4) pod warzywną pierzynką, ziemniaki, surówka z białej kapusty, pora i kukurydzy (3,7,10). Kompot.	476
	PODWIECZOREK:	Domowe muffiny orkiszowe (1,3,7) z kleksem jogurtu malinowego (7).	222