26.10-30.10.2026

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:	Jaglanka na mleku (7), pieczywo wiejskie (1), masło 82% (7), domowy schab pieczony w marynacie curry. Pomidor malinowy. Herbata czarna z cytryną.	326
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Zupa grysikowa z kaszą manną i natką pietruszki (1,9). Chili con carne z mięsem wołowo-wieprzowym, pomidorami, kukurydzą i czerwoną fasolą, ryż biały. Kompot owocowy.	478
	PODWIECZOREK:	Smoothie tropikalne na bazie kefiru (7) z bananem, mango, ananasem i pomarańczą.	221
WTOREK	ŚNIADANIE:	Pieczywo wieloziarniste (1), masło 82% (7), jajecznica ze szczypiorkiem (3,7), twarożek z suszonymi pomidorami (7), Papryka żółta. Ogórek kiszony. Herbata wieloowocowa.	328
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa pieczarkowa (7,9) z makaronem (1). Pulpety z indyka (1) w sosie tymiankowym (1,7), puree ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy. Kompot owocowy	481
	PODWIECZOREK:	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami (1,3,7).	223
ŚRODA	ŚNIADANIE:	Pieczywo pszenno-żytnie (1), masło 82% (7), domowy krem czekoladowy z batatów, daktyli, bananów i kakao, dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukru. Kakao na mleku (7).	325
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9). Makaron kolanka (1) w sosie z pieczonych warzyw (marchew, pomidor, papryka, cukinia, bakłażan) posypany serem żółtym (7). Kompot owocowy.	476
	PODWIECZOREK:	Bułka z dynią (1), masło 82% (7), pasta rybna z jajek, makreli w pomidorach i szczypiorku (3,4,10). Ogórek zielony.	225
CZWARTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo ze słonecznikiem (1), masło 82% (7), parówki 90% mięsa drobiowo-cielęcego, ser żółty typu Gouda (7). Ketchup. Papryka kolorowa. Ogórek konserwowy. Herbata wiśniowa.	327
	II ŚNIADANIE:	Owoce i warzywa sezonowe.	70
	OBIAD:	Zupa pomidorowa (7,9) z makaronem muszelkami (1). Eskalopki z kurczaka w sosie serowym (1,7), kasza pęczak (1), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka (3,7,10). Kompot.	478
	PODWIECZOREK:	Pudding ryżowy na mleku (7) z kleksem frużeliny jagodowej.	222
PIĄTEK	ŚNIADANIE:	Pieczywo graham (1), masło 82% (7), domowa wędlina z indyka, serek kanapkowy z koperkiem (7). Papryka czerwona. Roszponka. Herbata malinowa.	329
	II ŚNIADANIE:	Owoc sezonowy.	70
	OBIAD:	Krem z soczewicy i dyni (9) z grzankami pełnoziarnistymi (1). Miruna panierowana (1,3,4), puree ziemniaczane, surówka z selera, marchewki i suszonych rodzynek (7,9). Kompot.	481
	PODWIECZOREK:	Domowe babeczki szpinakowe (1,3) z kleksem jogurtu truskawkowego (7).	225