

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

zakres dat: 13-17 kwietnia



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>jogurt naturalny (130-150 g) z domową granolą (15-20 g) i świeżymi owocami (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) ser żółty (10-15 g), dżem bez cukru (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>melisa z pomarańczą bez cukru (150 ml)</p>	<p>jajecznica na maśle (110-120 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) serek śmietankowy (10-15 g), szynka drobiowa (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata żurawinowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>placuszki czekoladowe (130-150 g) z jogurtem naturalnym (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g) twarożek ziołowy (10-15 g), schab pieczony (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata wieloowocowa bez cukru (150 ml)</p>	<p>nocna owsianka z bakaliami (150-170 g) i musem owocowym (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), pasta jajeczna (10-15 g), pieczona pierś z kurczaka (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>herbata biała z gruszką bez cukru (150 ml)</p>	<p>domowe gofry (60-80 g) buraczane z kremowym serkiem (20-30 g) i świeżymi warzywami (40-50 g)</p> <p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), pasta warzywna (10-15 g), jajko gotowane (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g)</p> <p>rumianek bez cukru (150 ml)</p>
ZUPA	<p>zupa ogórkowa na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>zupa tajska na mleczku kokosowym z kurczakiem (200 ml)</p>	<p>krem z gruszki i pietruszki z prażonymi migdałami na wywarze warzywnym (200 ml)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsnym (200 ml)</p>	<p>zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200 ml)</p>
DRUGIE DANIE	<p>babka ziemniaczana (100-150 g), ogórek kiszony (40-50 g), świeże warzywa (40-50 g)</p>	<p>gulasz z piersi indyka z warzywami (100-110 g), kasza gryczana (70-80 g), mix pieczonych warzyw (40-50 g)</p>	<p>gnocchi (70-80 g) z sosem śmietanowym z kurczakiem, warzywami i prażonym słonecznikiem (100-120 g)</p>	<p>klasyczny kotlet z piersi indyka (70-90 g), puree ziemniaczane (100-120 g), mizeria (50-60 g)</p>	<p>mix rolek sushi (200-250 g), surowe warzywa (50-60 g)</p>
PODWIECZOREK	<p>banany z masłem orzechowym i czekoladą (140-150 g), kawa inka (150 ml)</p>	<p>zapiékanka z domowym sosem pomidorowym i mozzarellą (180-220 g), surowe warzywa (40-50 g)</p>	<p>budyń jaglany z malinami na ciepło (180-220 g)</p>	<p>pieczone ślimaczki z ciasta francuskiego z czerwonym pesto (100-120 g), surowe warzywa (40-50 g)</p>	<p>ciasto marchewkowe własnego wypieku (50-70 g), świeże owoce (40-50 g)</p>

* Pieczywo: pszenne, razowe, mieszane

* Świeże warzywa: ogórek, pomidor, papryka, marchewka, kalarepa itp.

Codzienny dostęp do wody z cytryną.

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od przedszkola.

Wszystkie posiłki przygotowywane są zgodnie z normami żywienia dzieci w wieku przedszkolnym.

Posiłki przygotowuje



Miejsce, gdzie dzieci jedzą, świętują i rozwijają pasje

🎂 Urodziny • 🌿 Warsztaty • 🍴 Catering • 🍰 Rodzinne spotkania

www.molokidscafe.pl