

Przedszkole Językowe „Przygoda z Naturą” – Przykładowy jadłospis tygodniowy

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki ryżowe z rodzynkami i jabłkiem, szklanka mleka roślinnego Chleb razowy, wafle, masło, oliwa, posypka, pasztet z soczewicy, ser biały, papryka, ogórek kiszony, pomidor, marchew	Owsianka z żurawiną, poppingiem i bananem, szklanka roślinnego Chleb razowy, wafle, masło, oliwa, posypka, ser żółty, oliwki, pasta z fasoli, papryka, ogórek małosolny, pomidory.	Płatki jaglane z rodzynkami i mandarynką, szklanka roślinnego Chleb razowy, wafle, masło, oliwa, posypka, tofu, papryka, ogórek świeży, pomidorki, marchew, jajecznica	Płatki orkiszowe z rodzynkami i bananem, szklanka roślinnego Chleb razowy, wafle, masło, oliwa, posypka, ser żółty, humus z suszonymi pomidorami, oliwki, papryka, ogórek kiszony, pomidorki,	Płatki owsiane z żurawiną, poppingiem i kiwi, 1 szklanka mleka roślinnego Chleb razowy, wafle, masło, oliwa, posypka, ser biały, tofu, dżem truskawkowy, papryka, ogórek świeży,
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa porowo-ziemniaczana z czerwoną soczewicą Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem i dżemem Pomarańcza	Zupa dal z soczewicą Pieczone ziemniaki z koperkiem, kotlety brokułowe, pieczona dynia z ziołami, gotowana marchewka, świeże warzywa Kawałek ananasa	Zupa pomidorowa z ciecierzycą i makaronem Mini calzone z farszem szpinakowo-jaglanym, sos czosnkowy, surówka, świeże warzywa jabłko	Zupa jarzynowa Makaron orkiszowy z sosem pomidorowo-warzywnym, surówka, świeże warzywa Gruszka	Zupa krem z brokułów z grzankami Kasza gryczana, kotlecik z soczewicy, buraczki, ogórek kwaszony, świeże warzywa Kawałek melona
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Wafle orkiszowe przekładane masłem orzechowym i dżemem Jabłko	Ciasto z brzoskwiniami, gruszka	Koktajl owocowy, ciastko owsiane	Ciasto z jabłkiem, suszone owoce	Kulki kakaowo-kokosowe z daktylami, Napój owsiany z wapniem

www.przygodaznatura.edu.pl

© „Przygoda z Naturą”. Wszelkie Prawa Zastrzeżone.