

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

13.01.2020 r. – 17.01.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.01.2020	Chleb weka (1 *) – 20g masło (7) – 10g, ser żółty (7) – 30g, mleko z płatkami kukurydzianymi (7) – 150ml (mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g) herbata czarna – 150ml, cukier – 300 kcal	Jogurt jogobella(180g)171 kcal
WTOREK 14.01.2020	Chleb graham (1,*) – 70g masło (7) -10g, pieczona pierś z indyka (*) – 25g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem (7) – 150ml(mleko 2% - 50g, napar czarnej herbaty -100g)– 315 kcal	Monte(100g), 269kcal
ŚRODA 15.01.2020	Weka (1, *) – 60g, masło (7) – 10g, szynka gotowana (*) – 20 g, ogórek kiszony – 15g, kawa zbożowa z mlekiem (1, 7) – 150ml(mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g),– 297 kcal	Pomarańcza (240g)127kcal
CZWARTEK 16.01.2020	Weka (1, *) – 40g, masło (7) – 10g, parówka z szynki na gorąco (*) – 50g, ketchup „Pudliszki”10g, herbata czarna– cukier – 200ml - 305 kcal	Danonki(50g), 124 kcal
PIĄTEK 17.01.2020	Drożdżówka ze serem (1, 3, 7*) – 50g kakao z mlekiem (7,*) – 150g (mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g), banan– 120g, – 375 kcal	Jabłko (200g) 114kcal

(*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

20.01.2020 r. – 24.01.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20.01.2020	Weka (1,*) – 60g z masłem (7) – 10g, polędwica sopočka (*) – 20g, pomidor – 20g, herbata z mlekiem(7) – 150ml(mleko 2% -50ml, napar herbaty czarnej – 100g), - 290kcal	Ciastko zbożowe(17g) 189kcal
WTOREK 21.01.2020	Chleb zwykły (1,*) – 50g, pasztet Herbowski (1,3,*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml - 158 kcal	Danio(140g) 281kcal
ŚRODA 22.01.2020	Chleb z ziarnem(1,11*) – 20g masło (7) – 10g, ser żółty (7) – 30g, mleko z płatkami kukurydzianymi (7) – 150ml (mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g) herbata czarna – 150ml, cukier – 376 kcal	Mandarynka 2x (130g) 64kcal
CZWARTEK 23.01.2020	Chleb wek (1,*) – 60g masło (7) – 10g, pieczona pierś z indyka (*) – 25g, ogórek zielony - 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) – 150ml(mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g – 301 kcal	Drożdżówka (50g) 186kcal
PIĄTEK 24.01.2020	Weka (1) – 60g z masłem (7) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g kakao z mlekiem (7,*) – 150g (mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g), - 317 kcal	Gruszka (130g) 75 kcal

(*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej