

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

10.02.2020 r. – 14.02.2020 r.

| | ŚNIADANIE | PODWIECZOREK |
|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK 10.02.2020 | 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 11.02.2020 | 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 12.02.2020 | 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 13.02.2020 | 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 14.02.2020 | 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

17.02.2020 r. – 21.02.2020 r.

| | ŚNIADANIE | PODWIECZOREK |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK 17.02.2020 | 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 18.02.2020 | Chleb zwykły (1, *) – 50g, paszтет Herbowski (1, 3, *) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 158 kcal | Danio(140g) 281kcal |
| ŚRODA 19.02.2020 | 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 20.02.2020 | 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 21.02.2020 | 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