

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

14.09.2020 r. – 18.09.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 14.09.2020	Wek(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 15.09.2020	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 16.09.2020	Wek (1, *) – 40g, masło (7) – 10g, parówka z szynki na gorąco (*) – 50g, ketchup „Pudliszki”10g, herbata czarna– cukier – 200ml - 305 kcal	Banan (120g)107kcal
CZWARTEK 17.09.2020	Wek (1, *) – 60g, masło (7) – 10g, szynka gotowana (*) – 20g, ogórek kiszony15g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) – 150ml(mleko 2%- 100g,napar kawy zbożowej- 50g,cukier-3g) - 297 kcal	Danonki(50g), 124 kcal
PIĄTEK 18.09.2020	Wek(1,*)ser biały20g z dżemem10g (7*) kakao z mlekiem (7,*) – 150g (mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g) – 150 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

21.09.2020 r. – 25.09.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 21.09.2020	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, polędwica sopocka (*) – 20g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem (7) – 150ml(<i>mleko 2% - 50ml, napar herbaty czarnej– 100g,</i> – 290 kcal	Danio (140g) 281 kcal
WTOREK 22.09.2020	Chleb zwykły (1,*) – 50g, pasztet Herbowski (1,3,*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 158 kcal	Śliwki 2x(26g) 12kcal
ŚRODA 23.09.2020	Chleb z ziarnem(1,11*) – 20g masło (7) – 10g, ser żółty (7) – 10g, mleko z płatkami kukurydzianymi (7) – 150ml (<i>mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g</i>) herbata czarna – 150ml, cukier–376 kcal	Gruszka (130g)75kcal
CZWARTEK 24.09.2020	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, pieczona pierś z indyka (*) – 25g, pomidor - 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) – 150ml(<i>mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g</i> – 301 kcal	Monte (100g)269kcal
PIĄTEK 25.09.2020	Wek (1) – 60g z masłem (7) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g kakao z mlekiem (7,*) – 150g (<i>mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g</i>), - 317 kcal	Drożdżówka(50g)186 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