

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

23.11.2020 r. – 27.11.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 23.11.2020	Wek (1 *) – 20g masło (7) – 10g, ser żółty (7) – 30g, mleko z płatkami kukurydzianymi (7) – 150ml (<i>mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g</i>) herbata czarna – 150ml, cukier – 300 kcal	Jogurt jogobella(180g)171 kcal
WTOREK 24.11.2020	Chleb graham (1,*) – 70g masło (7) -10g, pieczona pierś z indyka (*) – 25g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem (7) – 150ml (<i>mleko 2% - 50g, napar czarnej herbaty -100g</i>)– 315 kcal	Monte(100g), 269kcal
ŚRODA 25.11.20	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 26.11.2020	Wek (1, *) – 60g, masło (7) – 10g, szynka gotowana (*) – 20g, ogórek kiszony15g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) – 150ml(<i>mleko 2%-100g,napar kawy zbożowej-50g,cukier-3g</i>) - 297 kcal	Danonki(50g), 124 kcal
PIĄTEK 27.11.2020	Wek(1,*)ser biały20g (7*) kakao z mlekiem (7,*) – 150g (<i>mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g</i>) – 211 kcal	Jabłko (200g) 114kcal

(*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, 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

30.11.2020 r. – 04.12.2020 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 30.11.2020	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, polędwica sopocka (*) – 20g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem (7) – 150ml(mleko 2% - 50ml, napar herbaty czarnej– 100g, – 290 kcal	Danio (140g) 281 kcal
WTOREK 01.12.2020	Chleb zwykły (1,*) – 50g, pasztet Herbowski (1,3,*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 158 kcal	Mandarynka 2x(65g) 68kcal
ŚRODA 02.12.2020	Chleb z ziarnem(1,11*) – 20g masło (7) – 10g, ser żółty (7) – 10g, mleko z płatkami kukurydzianymi (7) – 150ml (mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g) herbata czarna– 150ml, cukier–376 kcal	Gruszka (130g)75kcal
CZWARTEK 03.12.2020	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, pieczona pierś z indyka (*) – 25g, pomidor - 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) – 150ml(mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g – 301 kcal	Monte (100g)269kcal
PIĄTEK 04.12.2020	Wek (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	Drożdżówka(50g)186 kcal

(*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, ziola 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