

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

21.06.2021 r. – 25.06.2021 r.

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21.06.2021	<b>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</b>	<b>Jogurt jogobella (180g) 171 kcal</b>
<b>WTOREK</b> 22.06.2021	<b>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</b>	<b>Monte(100g), 269kcal</b>
<b>ŚRODA</b> 23.06.2021	<b>Wek ( 1, * ) – 40g, masło ( 7 ) – 10g, parówka z szynki na gorąco ( * ) – 50g, ketchup „Pudliszki” 10g, herbata czarna – cukier – 200ml - 305 kcal</b>	<b>Banan (120g) 107kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> 24.06.2021	<b>Wek ( 1, * ) – 60g, masło ( 7 ) – 10g, szynka gotowana ( * ) – 20g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa z mlekiem ( 1,7 ) – 150ml(mleko 2% - 100g,napar kawy zbożowej- 50g,cukier-3g) - 297 kcal</b>	<b>Danonki(50g), 124 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> 25.06.2021	<b>Wek(1,*)ser biały 20g ( 7*) kakao z mlekiem ( 7,* ) – 150g ( mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g) – 211 kcal</b>	<b>Jablko (200g) 114kcal</b>

(\*) 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

14.06.2021 r. – 18.06.2021 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.06.2021	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
<b>WTOREK</b> 15.06.2021	Chleb zwykły (1,*) – 50g, mielonka (*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 233 kcal	Mandarynka 2x(65g) 68kcal
<b>ŚRODA</b> 16.06.2021	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
<b>CZWARTEK</b> 17.06.2021	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
<b>PIĄTEK</b> 18.06.2021	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, ziółta prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziółowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej