

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

05.12.2022 r. – 09.12.2022 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 05.12.2022	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	Ciastko zbożowe (50g),221kcal
WTOREK 06.12.2022	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 07.12.2022	Wek (1, *) – 40g,, parówka z szynki na gorąco (*) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna – cukier)– 200ml - 305 kcal	Banan (120g)107kcal
CZWARTEK 08.12.2022	Wek (1, *) – 60g, masło (7) – 10g, szynka gotowana (*) – 20g, ogórek kiszony 15g, 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 09.12.2022	Wek(1,*)ser biały 20g (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

28.11.2022 r. – 02.12.2022 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 28.11.2022	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	Jogurt owocowy (180g)171kcal
WTOREK 29.11.2022	Chleb zwykły (1,*) – 50g, masło(7) -10g kiełbasa szynkowa (*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 233 kcal	Banan (120g)107kcal
ŚRODA 30.11.2022	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	Monte (100g)269kcal
CZWARTEK 01.12.2022	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, szynka miódowa (*) – 25g, pomidor - 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1, 7) – 150ml(<i>mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g,</i> cukier – 3g – 301 kcal	Gruszka (130g)75kcal
PIĄTEK 02.12.2022	Wek (1) – 60g z masłem (7) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g kakao z mlekiem (7,*) – 150g (<i>mleko 2% - 150g, kakao – 10g,</i> 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, 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