

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

25.09.2023 r. – 29.09.2023 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 25.09.2023	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 26.09.2023	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 27.09.2023	Wek (1, *) – 40g,, parówka z szynki na gorąco (*) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna–cukier)– 200ml - 305 kcal	Banan (120g)107kcal
CZWARTEK 28.09.2023	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 29.09.2023	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

02.10.2023 r. – 06.10.2023 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 02.10.2023	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	Jogurt owocowy (180g)171kcal
WTOREK 03.10.2023	Chleb zwykły (1,*) – 50g,masło(7)-10g kiełbasa szynkowa (*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 233 kcal	Banan (120g)107kcal
ŚRODA 04.10.2023	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	Monte (100g)269kcal
CZWARTEK 05.10.2023	Wek (1,*) – 60g masło (7) -10g, szynka miódowa (*) – 25g, pomidor - 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1, 7) – 150ml(mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g – 301 kcal	Gruszka (130g)75kcal
PIĄTEK 06.10.2023	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, 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