

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

30.09.2024 r. – 04.10.2024 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 30.09.2024	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 owocowy (180g)171kcal
WTOREK 01.10.2024	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	Danio (140g)157kcal
ŚRODA 02.10.2024	Wek (1, *) – 40g, parówka z szynki na gorąco (*) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna – cukier – 200ml - 305 kcal	Banan (120g)107kcal
CZWARTEK 03.10.2024	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	Danonki (50g)124 kcal
PIĄTEK 04.10.2024	Wek(1,*)ser biały 20g (7*) kakao z mlekiem (7,*) – 150g (mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g) – 211 kcal	Ciastko zbożowe (50g)221kcal

(*) 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

07.10.2024 r. – 11.10.2024 r.

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 07.10.2024	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 08.10.2024	Chleb zwykły (1,*) – 50g,masło(7)-10g kiełbasa szynkowa (*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 233 kcal	Banan (120g)107kcal
ŚRODA 09.10.2024	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	Danio (140g)157kcal
CZWARTEK 10.10.2024	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 11.10.2024	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	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