

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

14.10.2024 r. – 18.10.2024 r.

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.10.2024	Wek( <b>1*</b> ) – 20g masło ( <b>7</b> ) – 10g, ser żółty ( <b>7</b> ) – 30g, mleko z płatkami kukurydzianymi ( <b>7</b> ) – 150ml ( mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g ) herbata czarna – 150ml, cukier – <b>300 kcal</b>	Jogurt owocowy (180g)171kcal
<b>WTOREK</b> 15.10.2024	Chleb graham ( <b>1,*</b> ) – 70g masło ( <b>7</b> ) – 10g, pieczona pierś z indyka ( <b>*</b> ) – 25g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem ( <b>7</b> ) – 150ml ( mleko 2% - 50g, napar czarnej herbaty -100g) – <b>315 kcal</b>	Danio (140g)157kcal
<b>ŚRODA</b> 16.10.2024	Wek ( <b>1, *</b> ) – 40g, parówka z szynki na gorąco ( <b>*</b> ) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna – cukier – 200ml - <b>305 kcal</b>	Banan (120g)107kcal
<b>CZWARTEK</b> 17.10.2024	Wek ( <b>1, *</b> ) – 60g, masło ( <b>7</b> ) – 10g, szynka gotowana ( <b>*</b> ) – 20g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>1,7</b> ) – 150ml(mleko 2% - 100g,napar kawy zbożowej- 50g,cukier-3g) - <b>297 kcal</b>	Danonki (50g)124 kcal
<b>PIĄTEK</b> 18.10.2024	Wek( <b>1,*</b> )ser biały20g ( <b>7*</b> ) kakao z mlekiem ( <b>7,*</b> ) – 150g ( mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g) – <b>211 kcal</b>	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

21.10.2024 r. – 25.10.2024 r.

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21.10.2024	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
<b>WTOREK</b> 22.10.2024	Chleb zwykły (1,*) – 50g,masło(7)-10g kiełbasa szynkowa (*) – 20g ogórek kiszony – 20g, herbata czarna cukier – 200ml – 233 kcal	Banan (120g)107kcal
<b>ŚRODA</b> 23.10.2024	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
<b>CZWARTEK</b> 24.10.2024	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
<b>PIĄTEK</b> 25.10.2024	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