

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

12.11.2024 r. – 15.11.2024 r.

|                               | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                              | <b>PODWIECZOREK</b>                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>           | <b>Wek ( 1 * ) – 20g masło ( 7 ) – 10g, ser żółty ( 7 ) – 30g, mleko z płatkami kukurydzianymi ( 7 ) – 150ml<br/>( mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g ) herbata czarna – 150ml, cukier – 300 kcal</b> | <b>Jogurt owocowy (180g)171kcal</b> |
| <b>WTOREK</b><br>12.11.2024   | <b>Chleb graham ( 1,* ) – 70g masło ( 7 ) – 10g, pieczona pierś z indyka ( * ) – 25g, ogórek zielony - 20g, herbata z mlekiem ( 7 ) – 150ml<br/>( mleko 2% - 50g, napar czarnej herbaty -100g) – 315 kcal</b> | <b>Danio (140g)157kcal</b>          |
| <b>ŚRODA</b><br>13.11.2024    | <b>Wek ( 1, * ) – 40g,, parówka z szynki na gorąco ( * ) – 50g, ketchup 10g, herbata czarna – cukier ) – 200ml - 305 kcal</b>                                                                                 | <b>Banan (120g)107kcal</b>          |
| <b>CZWARTEK</b><br>14.11.2024 | <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><br>15.11.2024   | <b>Wek(1,*)ser biały20g ( 7*) kakao z mlekiem ( 7,* ) – 150g ( mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g) – 211 kcal</b>                                                                                      | <b>Ciastko zbożowe (50g)221kcal</b> |

(\*) 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

18.11.2024 r. – 22.11.2024 r.

|                                   | <b>ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                  | <b>PODWIECZOREK</b>          |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>18.11.2024 | 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><br>19.11.2024       | 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><br>20.11.2024        | 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><br>21.11.2024     | 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><br>22.11.2024       | 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