



Jadłospis przedszkolaka

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 22.04.2024r.	Wędlina 30g (A:1,) Pomidor 20g, szczypior 5g Ogórek św. 20g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Zupa mleczna - płatki 150ml (A:1,7) Herbata 150ml	Zupa wiejska 250ml (A:1,7,9) Actimel 100ml (A:7) Biszkopty 40g (A:1,3,7) Jabłko 100g	Potrąka z fileta z piersi kurczaka 150g (A:7) Ryż paraboliczny 80g Ogórek kiszony 40g Kompot wieloowocowy 150ml Banan 100g	Wartość energetyczna: 1066kcal Białko ogółem: 36,2g Tłuszcz: 34,7g Węglowodany ogółem: 168,5g
Wtorek 23.04.2024r.	Jajko krojone 50g (A:3) Papryka słodka 20g, sałata 5g, Ogórek św. 20g, Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Kakao na mleku 150ml (A:7) Herbata z cytryną 150ml	Żurek z białą kiełbasą 250ml (A:1,3,7,9) Ciasto drożdżowe z kruszonką wyrób własny 80g (A:1,3,7) Napój owocowy 150ml Gruszka 80g	Carbonara 150g (A:1,7) Marchewka 60g Kompot owocowy 150ml Jabłko 80g	Wartość energetyczna: 1068kcal Białko ogółem: 37,5g Tłuszcz: 36,1g Węglowodany ogółem: 170,4g
Środa 24.04.2024r.	Stół szwedzki: wędlina 20g (A:1,6), ser żółty 20g (A:7) Szczypior 5g, ogórek 20g, Rzodkiewka 10g, sałata lodowa Pieczywo mieszane 55g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Kawa zbożowa na mleku 150ml herbata	Zupa pomidorowa 250ml (A:7,9) Bułka paryska z masłem 30g (A:1,7,11) Kabanos 40g (A:1,6) Kakao na mleku 150ml (A:7) Jabłko 80g	Pierogi leniwe z masłem, bułką tartą i cukrem pudrem 150g (A:1,3,7) Kompot owocowy 150ml Banan 80g	Wartość energetyczna: 1057kcal Białko ogółem: 31,7g Tłuszcz: 29,8g Węglowodany ogółem: 158,3g
Czwartek 25.04.2024r.	Pasztet 30g Ogórek kisz. 20g, pomidor 20g Papryka 20g, szczypior 5g, Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Kawa inka na mleku 150ml (A:1,7) Herbata 150ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (A:1,7,9) Wafle kukurydziane 20g Jogurt owocowy 100g (A:7) Kalarepka, marchewka 40g	Kotlet mielony z udzica indyczego 80g (A:1,3) Ziemniaki 150g Buraczki zasmażane 70g Kompot owocowy 150ml Mandarynka 80g.	Wartość energetyczna: 1061kcal Białko ogółem: 33,0g Tłuszcz: 31,3g Węglowodany ogółem: 162,2g
Piątek 26.04.2024r.	Ser żółty 40g (A:7) Ogórek kisz. 20g, pomidor 20g, Szczypior, sałata rukola, Rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Zupa mleczna płatki kukurydziane 150ml (A:7) Herbata z cytryną 150ml	Zupa brokułowa 250ml (A:7,9) Budyń śmietankowy z sokiem malinowym 150g (A:7) Banan 100g	Ryba na parze 80g (A:4) Ziemniaki 150g Kapusta kiszona 50g Kompot owocowy 150ml Jabłko 70g	Wartość energetyczna: 1063kcal Białko ogółem: 34,4g Tłuszcz: 32,1g Węglowodany ogółem: 165,3g