



Jadłospis przedszkolaka

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 15.04.2024r.	Wędlina 30g (A:1,6) 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 pomidorowa z makaronem 250g (A:1,7,9) Kisiel ze śmietaną 120g (A:7) Biszkopty 50g (A:1,3,7) Pomarańcza 100g	Pulpet w sosie koperkowym 100g (A:1,3,7) Kasza mix 150g Warzywa na parze 60g Kompot wieloowocowy 150ml Banan 100g	Wartość energetyczna: 1065kcal Białko ogółem: 35,9g Tłuszcz: 33,7g Węglowodany ogółem: 167,7g
Wtorek 16.04.2024r.	Ser żółty 40g (A:7) Papryka słodka 20g, sałata 5g, Ogórek kisz. 20g, Ogórek św. 20g, pomidor 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	Zupa buraczkowa 250ml (A:7,9) Bułka paryska z masłem 40g (A:1,7,11) Kabanos 40g (A:1,6) Kawa inka smakowa 120ml (A:1,7) Gruszka 80g	Kotlet schabowy 80g (A:1,3) Ziemniaki 150g Kapusta pekińska z marchwią, kukurydzą 70g Kompot wieloowocowy, 150ml Jabłko 80g	Wartość energetyczna: 1062kcal Białko ogółem: 33,6g Tłuszcz: 31,9g Węglowodany ogółem: 165,5g
Środa 17.04.2024r.	Pasta z kurczaka wędzonego 30g (A:7) Szczypior 5g, ogórek 20g, Rzodkiewka 10g, sałata lodowa Pieczywo mieszane 55g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Zupa mleczna - kasza jaglana 150ml (A:7) Herbata 150ml	Zupa ryżanka 250ml (A:9) Kasza manno-kukurydziana z sokiem malinowy 150g (A:1,7) Mandarynka 80g	Knedliczki 150g (A:1) Gulasz węgierski 50g (A:1,7) Ogórek kiszony 50g Kompot owocowy 150ml Banan 80g	Wartość energetyczna: 1067kcal Białko ogółem: 37,2g Tłuszcz: 35,8g Węglowodany ogółem: 169,1g
Czwartek 18.04.2024r.	Stół Szwedzki: jajko (A:3), wędlina (A:1,6), ser żółty (A:7), pasztet, serek almette (A:7) 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 jarzynowa 250ml (A:7,9) Galaretkę ze śmietaną 100g (A:7) Ciastko 50g (A:1,3,5,7,8) Kalarepka, marchewka 40g	Leczo warzywne 150g Ryż paraboliczny 50g Kompot owocowy 150ml Kiwi 80g	Wartość energetyczna: 1057kcal Białko ogółem: 29,4g Tłuszcz: 27,0g Węglowodany ogółem: 156,9g
Piątek 19.04.2024r.	Parówka 60g (A:1,6) Ogórek kisz. 20g, pomidor 20g, Szczypior, sałata rukola, Rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Kakao na mleku 150ml (A:7) Herbata z cytryną 150ml	Zupa podrosolnik 250ml (A:1,9) Bułka paryska z masłem 40g (A:1,7,11) Serek homogenizowany 100g (A:7) Herbata rooibos 150ml Gruszka 80g	Pierogi ruskie z cebulką 150g (A:1,3,7) Kompot owocowy 150ml Jabłko, banan 100g	Wartość energetyczna: 1059kcal Białko ogółem: 31,1g Tłuszcz: 30,4g Węglowodany ogółem: 161,7g