

Jadłospis przedszkolaka

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 25.03.2024r	Szynka 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 Herbata	Zupa jarzynowa 250 ml (A:7,9) Bułka z masłem 40g (A:1,7,11) Kabanos 30g (A:1,6) Kawa inka na mleku 150ml (A:1,7) Jabłko 100g	Potrawka z fileta z piersi kurczaka 150g (A:1,7,9) Ryż paraboliczny 80g Ogórek kiszony 50g Kompot wieloowocowy 150ml Banan 100g	**Wartość energetyczna: 1064kcal** **Białko ogółem: 35,4g** **Tłuszcz:33,2g** **Węglowodany ogółem: 167,6g**
Wtorek 26.03.2024r.	Pasztet 30g (A:1,6) Papryka słodka 20g, sałata 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	Zupa grochowa 250ml (A:9) Jogurt owocowy 150g (A:7) Chrupki kukurydziane 20g Gruszka 80g	Makaron z truskawką i śmietaną 200g (A:1,7) Kompot owocowy 150ml Mandarynka 80g	**Wartość energetyczna: 1057kcal** **Białko ogółem: 32,7g** **Tłuszcz:30,6g** **Węglowodany ogółem: 160,4g**
Środa 27.03.2024r.	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:1,7) Herbata 150ml	Zupa pomidorowa z ryżem, 250ml (A:7,9) Rogal maślany z masłem i dżemem truskawkowym 50g (A:1,7,11) Mleko 150ml (A:7) Jabłko 80g	Kotlet mielony z indyka 80g (A:1,3) Buraczki zasmażane 80g Ziemniaki 150g Kompot owocowy 150ml Banan 80g	**Wartość energetyczna: 1067kcal** **Białko ogółem: 36,9g** **Tłuszcz:35,1g** **Węglowodany ogółem: 169,4g**
Czwartek 28.03.2024r.	Stół szwedzki :wędlina 20g (A:1,6), jajko 20g (A:3), ser żółty (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 ryżanka 250ml (A:9) Kasza manno-kukurydziana z musem truskawkowym 150g (A:1,7) Marchewka 40g	Kotlet z piersi kurczka 120g (A:1,3) Sałata ze śmietaną 50g (A:7) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 150ml Pomarańcza 80g	**Wartość energetyczna: 1062kcal** **Białko ogółem: 34,7g** **Tłuszcz:32,8g** **Węglowodany ogółem: 165,1g**
Piątek 29.03.2024r.	Jajko krojone 30g (A:3) Serek kanapkowy 30g (A:3) Ogórek kisz 20g, ,pomidor 20g, szczypior, sałata rukola – 5g Rzodkiewka 30g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Kakao na mleku 150ml (A:7) Herbata z cytryną 150ml	Barszcz ukraiński 250ml (A:7,9) Pudding ryżowy z cynamonem 120g (A:7) Gruszka 100g	Ryba na parze 100g (A:4) Ziemniaki 150g Kapusta kiszona z marchwią 60g Kompot owocowy 150ml Banan 80g	**Wartość energetyczna: 1061kcal** **Białko ogółem: 34,1g** **Tłuszcz:32,2g** **Węglowodany ogółem: 164,3g**