

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE 7.09-11.09 REDA

PONIEDZIAŁEK 7.09		WTOREK 8.09		ŚRODA 9.09		CZWARTEK 10.09		PIĄTEK 11.09	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
	GRAMA TURA		GRAMA TURA		GRAMA TURA		GRAMA TURA		GRAMA TURA
Chleb wieloziarnisty	50g	Chleb razowy	80g	Bułka grahamka	40g	Chleb mieszany	80g	Chleb żytni pełnoziarnisty	50g
Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g
Ogonówka parzona	15g	Twarożek	20g	Jajecznica ze szczypiorkiem	50g	Schab dębski	10g	Pasta jajeczna	20g
Salata	10g	Miód	10g	Ogórek świeży	10g	Ser żółty	15g	Ogórek kiszony	10g
Herbata malinowa	250 ml	Pomidor	10g	Herbata malinowa	250 ml	Pomidor	10g	Herbata malinowa	250ml l
Płatki kukurydziane na mleku	300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem	300 ml	Ryż na mleku	300 ml	Kakao	300ml l	Makaron na mleku	300ml l
ALERGENY:1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY:1,7		ALERGENY: 1,3,7		ALERGENY:1,7		ALERGENY:1,3, 7, 10	
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD	
Zupa żurek z kiełbasą i ziemniakami	300 ml	Zupa brokułowa z ryżem	300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami	300 ml	Kwaśnica z kaszą	300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami	300ml l
Makaron	150g	Ziemniaki	150 g	Kasza jęczmienna	150 g	Ziemniaki puree	150 g	Ziemniaki	150g
Sos truskawkowy	100g	Schab pieczony w sosie własnym	100 g/5 0g	Pieczeń rzymska w sosie własnym	100 g/5 0g	Klopsiki gotowane	100 g	Zraziki rybne w sosie koperkowym	100g/ 50g
		Surówka z kapusty czerwonej	100 g	Surówka z buraków	100 g	Surówka z marchwi	100 g	Surówka z kapusty pekińskiej	100g
Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Woda z cytryną	200ml l
ALERGENY:1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11		ALERGENY:1,3,7, 9		ALERGENY:1,3,7, 9		ALERGENY: 1,3		ALERGENY: 3, 4, 7, 9,10	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK	
gruszka 120g, biszkopty 30g, herbata 200ml		Jogurt naturalny z musem 150g, marchewka 100g, herbata 200ml		Drożdżówka ze śliwką 150g, herbata 200ml		Koktajl bananowy 200g, herbatniki 30g, herbata 200ml		Bułka z twarogiem 100g, jabłko 1szt., herbata 200ml	
ALERGENY: 5, 6, 7, 11		ALERGENY 7		ALERGENY 1,3		ALERGENY: 1, 3, 7		ALERGENY 1, 7	
ŚNIADANIE 426kcal		ŚNIADANIE 415kcal		ŚNIADANIE 415kcal		ŚNIADANIE 373kcal		ŚNIADANIE 464kcal	
OBIAD 690kcal		OBIAD 618kcal		OBIAD 662kcal		OBIAD 446kcal		OBIAD 502kcal	
PODWIECZOREK 257kcal		PODWIECZOREK 269kcal		PODWIECZOREK 269kcal		PODWIECZOREK 293kcal		PODWIECZOREK 320kcal	