

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE 02.09-04.09.2020 REDA

ŚRODA 2.09		CZWARTEK 3.09		PIĄTEK 4.09	
ŚNIADANIE		ŚNIADANIE		ŚNIADANIE	
	GRAM ATURA		GRAM ATURA		GRAM ATURA
Bułka grahamka	80g	Chleb mieszany	50g	Chleb wieloziarnisty	80g
Masło	15g	Masło	15g	Masło	15g
Ser żółty	20g	Twaróg	20g	Jajecznica ze szczypiorkiem	50g
Sałata	10g	Ogórek świeży	50g	Pomidor	10g
Pasta z makreli	30g	Herbata	200ml	Schab dębski	10g
Kakao	300ml	Zacierka na mleku	300ml	Kawa zbożowa z mlekiem	300ml
ALERGENY:1,3,4,7,10		ALERGENY:1,3,7		ALERGENY:1,3,4,7,10	
OBIAD		OBIAD		OBIAD	
Zupa ogórkowa z ziemniakami	300ml	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	Zupa ryżowa	300ml
Spaghetti	150g	Ziemniaki puree	150g	Ziemniaki	150g
Sos warzywno-mięsny	100g	Pierś z kurczaka panierowana	100g	Dorsz panierowany	100g
		Surówka z białej kapusty	100g	Surówka z kapusty kiszzonej	100g
Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml	Woda z cytryną	200ml
ALERGENY:1,3,4,6,7,9,10,11		ALERGENY: 1,3,4,6,7,9,10,11		ALERGENY:1,3,4,9	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK	
Galaretka z owocami 150g, marchewka 100g, herbata 200ml		Serek waniliowy 150g, arbuz 40g, herbata 200ml		Drożdżówka 150g, jabłko 1 szt., herbata 200ml	
ALERGENY 1,3		ALERGENY 7		ALERGENY 1,3	
<i>ŚNIADANIE 410kcal</i>		<i>ŚNIADANIE 400kcal</i>		<i>ŚNIADANIE 370kcal</i>	
<i>OBIAD 706kcal</i>		<i>OBIAD 541kcal</i>		<i>OBIAD 499kcal</i>	
<i>PODWIECZOREK 253kcal</i>		<i>PODWIECZOREK 232kcal</i>		<i>PODWIECZOREK 269kcal</i>	