



Jadłospis przedszkolaka

	Poniedziałek 22.04.2024r.	Wtorek 23.04.2024 r.	Środa 24.04.2024 r.	Czwartek 25.04.2024 r.	Piątek 26.04.2024 r.
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku (200ml) (A:1,7) Pieczywo mieszane, bułka orkiszowa z masłem (18/18/18/10g) (A:1,7,11) Szynka gotowana (20g) (A:1,6) Bukiet świeżych warzyw (25g) Herbata owocowa (150ml)	Kulki czekoladowe z mlekiem (200ml) (A:1,7) Pieczywo mieszane, bułka sojowa z masłem (18/18/18/10g) (A:1,6,7,11) Polędwica sopocka (10g) (A:1,6) Bukiet świeżych warzyw (25g) Herbata żurawinowa (150ml)	Kakao na mleku (200ml) (A:7) Pieczywo mieszane, bułka grahamka z masłem (18/18/18/10g) (A:1,7,11) Kiełbasa żywiecka (20g) (A:1,6) Bukiet świeżych warzyw (25g) Herbata z cytryną (150ml).	Płatki owsiane na mleku (200ml) (A:1,7) Pieczywo mieszane, bułka sojowa z masłem (18/18/18/10g) (A:1,6,7,11) Twarożek (25g) (A:7) Bukiet świeżych warzyw (20g) Herbatka rumiankowa (150ml).	Kawa mleczna (200ml) (A:1,7) Pieczywo mieszane, bułka sezamowa z masłem (18/18/18/10g) (A:1,7,11) Pasta z kurczaka (20g) (A:7) Bukiet świeżych warzyw (25g) Herbata z cytryną i miodem (150ml)
II śniadanie	Zupa warzywna z ciecierzycą (250ml) (A:7,9) Sałatka owocowa z żurawiną, słonecznikiem i jogurtem naturalnym (150g) (A:7) Biskopity (50g) (A:1,3,7) Melisa(150ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (250ml) (A:7,9) Mleko (150ml) (A:7) Chałka z masłem (30/7g) (A:1,7,11) Mus owocowo-warzywny (100g).	Barszcz ukraiński (250ml) (A:7,9) Serek homogenizowany waniliowy (150ml) (A:7) Wafle kukurydziane (30g) Orzechy do chrupania (10g) (A:5,8)	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) (A:7,9) Drożdżówka z serem (50g) (A:1,3,7) Mleko (150g) (A:7) Marchewka do chrupania (25g).	Krupnik (250g) (A:1,9) Budyń czekoladowy (150g) (A:7) Chrupki kukurydziane (20g) Jabłko w częściach do chrupania (25g)
Obiad	Kotlet mielony (60g) (A:1,3) Ziemniaki z koperkiem (150g) Marchewka z groszkiem (70g) Kompot z czarnej porzeczki (150ml), owoc.	Pulpety z indyka w sosie koperkowym (60/50g) (A:1,7) Ryż brązowy (150g) Surówka z marchewki i jabłka (70 g) Kompot wieloowocowy (150ml), owoc.	Makaron z twarogiem, truskawkami i polewą jogurtową (200g) (A:1,7) Kalarepa (50g) Kompot wiśniowy (150ml), owoc.	Bitki z polędwiczki wieprzowej w sosie własnym (60/60g) (A:1,7) Ziemniaki z koperkiem(150g) Ogórek świeży z koperkiem i jogurtem naturalnym (70g) (A:7) Kompot wieloowocowy (150 ml), owoc.	Paluszki rybne z dorsza (60g) (A:1,3,4) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą (70g) Kompot wiśniowy (150ml), owoc.
Wartość	Wartość energetyczna: 1064kcal Białko ogółem: 32,7g Tłuszcz: 32,1g Węglowodany ogółem: 164,8g	Wartość energetyczna: 1063kcal Białko ogółem: 32,1g Tłuszcz: 31,5g Węglowodany ogółem: 162,9g	Wartość energetyczna: 1058kcal Białko ogółem: 28,8g Tłuszcz: 30,1g Węglowodany ogółem: 157,4g	Wartość energetyczna: 1066kcal Białko ogółem: 34,9g Tłuszcz: 33,8g Węglowodany ogółem: 166,7g	Wartość energetyczna: 1060kcal Białko ogółem: 30,3g Tłuszcz: 31,0g Węglowodany ogółem: 159,3g

Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

Woda podawana jest dzieciom bez ograniczeń.