

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 3.01. - 7.01.2021				
	Kaloryczność jadłospisu*	ŚNIADANIE	OWOC	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek	energia - 1082.3 kcal   białko - 37.8 g   tłuszcz - 37.7 g   węglow. og. - 156.2 g	Kawa zbożowa na mleku (250ml) 1,7 Pieczywo mieszane (30g) 1, masło (3g) 7, ser gouda (20g) 7, kielbasa krakowska (20g) 10, rzodkiewka, szczypiorek (30g) Herbata biała z wiśnią bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa solferino z groszkiem, jajkiem, ziemniakami i śmietanką na wywarze mięsnym (300ml) 1,7,9	Risotto z kolorowymi warzywami (250g) 10, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka świeżego (80g), , woda niegazowana (250ml)	Chałka domowa (20g) 1,3,7 z masłem (3g) 7, powidła śliwkowe (20g), cząstka jabłka (100g), woda niegazowana lub herbatka b/cukru (250ml)
Wtorek	energia - 1081.9 kcal   białko - 46.5 g   tłuszcz - 28.2 g   węglow. og. - 170.1 g	Owsianka na mleku z suszonymi owocami (250ml) 1,7,12 Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (4g) 7szynka z indyka z ziołami - wypiek własny (20g), pomidor (30g) Herbata z pokrzywy bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z warzywami korzennymi i makaronem nitka na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Kotlet schabowy w panierce (80g) 1,3, ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, marchewką i dressingiem miodowo-cytrynowym 80g, woda niegazowana (250ml)	Koktajl truskawkowy na kefirze (250ml) 7, biszkopty b/cukru (1 szt.) 1,3
Środa	energia - 1054.1 kcal   białko - 39.4 g   tłuszcz - 33.8 g   węglow. og. - 152.9 g	Mleko z dodatkiem daktyli (250ml) 7 Pieczywo mieszane (30g) 1, masło (3g) 7, jajecznicza ze szczypiorkiem (30g) 3, (20g) 7 kolorowa papryka (30g) Herbata z hibiskusa bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z kaszą manną na wywarze warzywnym (300ml) 1,9,	Pulpety z fileta z indyka w sosie musztardowym (60g/50ml) 1,3,7,9,10, ryż parboiled z oliwą (150g), sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret (80g) 10, woda niegazowana (250ml)	Budyń czekoladowy na mleku (150g) 7, mus wiśniowy (50ml), woda niegazowana lub herbatka b/cukru (250ml)
<b>6. STYCZNIA</b>						
Piątek	energia - 1078.0 kcal   białko - 44.6 g   tłuszcz - 42.4 g   węglow. og. - 141.5 g	Kakao na mleku słodzone miodem (250ml) 7 Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (4g) 7serek grani (30g) 7, wędlna domowa (20g), kalarepa, roszonek (30g) Herbata rooibos bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,9	Jajko w sosie koperkowym (100g) 1,3,7,9, ziemniaki puree z maselkiem i mlekiem (150g) 7, marchewka, brokuł i fasolka na parze polane oliwą (80g), , woda niegazowana (250ml)	Jabłko tarte z cynamonem z biszkoptem (150g) 1,3,7, keks jogurtu (50g) 7
LLiczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Napoje podawane we własnym zakresie.						



diet4kids

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**
**DATA: 10.01. - 14.01.2021**

	Kaloryczność jadłospisu*	ŚNIADANIE	OWOC	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	energia - 1059.9 kcal   białko - 47.1 g   tłuszcz - 32.0 g   węglow. og. - 157.6 g	Płatki kukurydziane na mleku z owocem (250ml) 7 Pieczywo mieszane (30g) 1, masło (3g) 7, szynka drobiowa (20g), ogórek kiszony (30g) Herbata biała z jaśminem bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Makaron penne w sosie bolognese z wiórkami sera żółtego (220g) 1,3,7, fasolka szparagowa z oliwą i sezamem (80g) 11, woda niegazowana (250ml)	Sok warzywno-owocowy (burak-marchewjabłko) - wyrób własny (200ml), chrupki kukurydziane (3g)
<b>Wtorek</b>	energia - 1030.0 kcal   białko - 47.0 g   tłuszcz - 31.8 g   węglow. og. - 148.2 g	Kakao na mleku słodzone miodem (250ml) 7 Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (4g) 7 serek typu almette (30g) 7, pasztet domowy z warzywami (30g) 1,3,7, sałata, kalarepa (5g) Herbata malinowa bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa krem marchewkowodniowy z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,9	Filet z kurczaka w panierce (80g) 1,3, ziemniaki pieczone z oliwą i ziołami (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (80g), woda niegazowana (250ml)	Racuszki z jabłkiem i cynamonem z dodatkiem nasion (80g) 1,3,7, maślanka do picia (100ml) 7
<b>Środa</b>	energia - 1092.9 kcal   białko - 48.0 g   tłuszcz - 32.1 g   węglow. og. - 161.8 g	Kawa zbożowa na mleku (250ml) 1,7 Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (4g) 7 pasta z gotowanego kurczaka (30g), papryka (30g) Herbata z hibiskusa bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, czerwoną fasolą i kukurydzą na wywarze warzywnym (300ml) 9	Pierogi z serem i musem owocowym (180g/50ml) 1,7, surówka z marchewki i żurawiny (80g) 12, woda niegazowana (250ml)	Kolorowe tortille z serkiem, szynką i papryczką (100g) 1,3,7, woda niegazowana lub herbatka b/cukru (250ml)
<b>Czwartek</b>	energia - 963.7 kcal   białko - 47.5 g   tłuszcz - 28.8 g   węglow. og. - 136.4 g	Mleko z miodem i cynamonem (250ml) 7 Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (4g) 7 7sałatka jarzynowa tradycyjna(30g) 3,9, szynka miódowa (20g), pomidorki koktajlowe (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Gulasz ze schabu z warzywami (150g), kasza pęczak z olejem (150g) 1, woda niegazowana (250ml)	Mleczny deser fantazja - wyrób własny z musem z owoców leśnych (150g/50ml) 7, woda niegazowana lub herbatka b/cukru (250ml)
<b>Piątek</b>	energia - 963.7 kcal   białko - 47.5 g   tłuszcz - 28.8 g   węglow. og. - 136.4 g	Owsianka na mleku ze świeżym owocem (250ml) 1,7 Pieczywo mieszane (30g) 1, masło (3g) 7, twarożek z rzodkiewką (30g) 7, ogórek (30g) Herbata rooibos bez cukru (250ml)	owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa ze śmietanką, ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Paluszki rybne (80g) 1,3,4,10, ziemniaki z oliwą i koperkiem (150g), mix warzyw na parze z oliwą (80g), woda niegazowana (250ml)	Galaretką z owocem i wiórkami kokosowymi (250g) 12, keks jogurtu (50g) 7, wafle wasa (1 szt.) 1, woda niegazowana lub herbatka b/cukru (250ml)

LLZębą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Napoje podawane we własnym zakresie.



diet4kids