

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667
MENU: 16-20.12.2024r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1113kcal)	Waga porcji	WTOREK (1078kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1043kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1174kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1093kcal)	Waga porcji
SNIADANIE	Chleb pszenny Masło Twarożek Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Zupa mleczna z kaszą manną Bułeczka grahamka Masło Jabłko	200ml 1szt 5g ¼ szt	Chleb pszenny Masło Kiełbasa żywiecka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Owsianka mleczna z sosem porzeczkowym Weka z masłem	150g 30g	Chleb graham Masło Pasta z łososia z białym serem Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	306kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	298kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	319kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	347kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, ryby	340kcal
II SNIADANIE	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym	250ml 170g	Zupa jarzynowa z makaronem Kąski wieprzowe w czerwonym sosie curry z warzywami Kasza pęczak	250ml 90g 80g	Zupa krem z cukinii i ziemniaków Pierogi ruskie z masłem i karmelizowaną cebulką	250 ml 6szt	Barszcz czerwony z ziemniakami Ryba z pieca Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	250 ml 1 szt 120g 50g	Zupa pomidorowa z makaronem Ryż z jabłkami	250ml 170g
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	477kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego	499kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler	454kcal	Seler, gluten, białka jaja kurzego, laktoza, białka mleka krowiego	494kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, ryby	468kcal
PODW. 1	Chleb razowy Masło Szynka domowa z indyka Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i jagłanymi	150ml	Kremowy pudding ryżowy z musem malinowym	150ml	Domowe ciasto świąteczne	80g	Chleb graham Masło Ser żółty z dziurami Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	186kcal	Laktoza, białka mleka krowiego	184kcal	laktoza, białka mleka krowiego	187kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten	189kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	162kcal
PODW. 2	Jabłko	100g (47kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)	Pomarańcza	100g (36kcal)

Jadłospis opracowała: mgr Magdalena Sobolewska – dietetyk kliniczny

Zakład produkuje potrawy zawierające gluten, mleko, jaja, soję, sezam, orzechy i ryby, możliwość występowania alergenów w śladowych ilościach.
UWAGA: Ze względu na warunki pogodowe rodzaj owoców podawanych na II podwieczerek może ulec zmianie.