

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 02-06.12.2024r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1071 kcal)	Waga porcji	WTOREK (1084 kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1186 kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1211 kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1113 kcal)	Waga porcji
ŚNIADANIE	Kaszka małna na gęsto z sokiem malinowym	200ml	Chleb razowy Masło Szynka wieprzowa Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb pszenny Masło Pasta serowo-jajeczna z rzodkiewką	50g 10g 20g	Chleb razowy Masło, Szynka z kurczaka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb pszenny, Masło, Ser wędzony Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g
	Weka z masłem	30g								
	Herbata	200ml	Herbata rooibos	200ml	Kakao z mlekiem	200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Herbata z cytryną	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	295kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	317kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	355kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	345kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	297kcal
II S N I A	Gruszka	100g (50kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem	250ml	Rosół z makaronem	250ml	Zupa krem z cukinii z grzankami zielowymi	250 ml	Kartoflanka	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem	250ml
	Gulasz po węgiersku z kurczakiem Ryż	90g 80g	Kluski leniwe z sosem jogurtowo-owocowym z kawałkami owoców	170g	Kotlet mielony Ziemniaki Buraczki	90g 120g 50g	Potrąwka z indyka w pomidorach Kasza perlowa	90g 80g	Paluszki rybne w panierce Ziemniaki Surówka z kapusty Białej z marchewką	3 szt 120g 50g
	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	498kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego	498kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego	488kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	496kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, ryby	488kcal
PODW. 1	Chleb pszenny, Masło, Ser gouda Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Chleb słonecznikowy Masło Twarożek z awokado Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Rogalik maślany Masło Powidła śliwkowe	1szt 5g 20g	Mleczny deser z kaszy jaglanej z owocami	150ml	Ciasto dyniowe z cynamonem	80g
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	178kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	196kcal	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego	257kcal	białka mleka krowiego, laktoza	226kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	195kcal
PODW. 2	Jabłko	100g (50kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (50kcal)	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.

