

## JADŁOSPIS

Poniedziałek 13.01.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Jajecznica 75 G ( 3, 7 )	10	14	1	0	162
	Chleb pszenny z masłem ( 1, 7 )	3	0	16	1	79
ZUPA:	Brokułowa 250 G ( 7, 9 )	13,3	1,1	7,77	3,3	193,3
II DANIE:	Spaghetti bolognese 250 G ( 1, 7, 9 )	49	31	127	0	998
DODATEK:	Jabłko	0,4	0,4	9,1	1,8	57
	Buteczka z serem ( 1, 3, 7 )	10	6	48	0	292
RAZEM		86	53	209	6	1781
Wtorek 14.01.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku ( 1, 7 )	13	10	45	4	165
ZUPA:	Rosół z makaronem 250 G ( 1, 9 )	43	10	28	0	370
II DANIE:	Kotlet mielony 100 G ( 1, 3, 7, 9 )	23	38	170	0	477
DODATEK:	Ziemniaki 150 G	1,85	0,2	23,3	3,6	130,5
	Surówka z kapusty pekińskiej 80 G ( 7 )	1,8	0,1	2,5	1,9	76
	Banan	1	0	23	2	89
RAZEM		83	59	292	11	1308
Środa 15.01.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Kanapka z twarogiem i pomidorem ( 1, 7 )	44	1	48	0	198
ZUPA:	Koperkowa 250 G ( 7, 9 )	2,33	1,1	12,2	3,3	73,33
II DANIE:	Gulasz drobiowo 100 G ( 1, 9 )	49	6	5,6	0	199
DODATEK:	Kasza jęczmienna 150 G ( 1 )	3,8	1	168	6	162
	Bukiet warzywa na ciepło 80 G	2,2	2	7	2	30
	Jogurt owocowy ( 7 )	10	6	48	0	292
RAZEM		111	17	289	11	954
Czwartek 16.01.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 250 G ( 7 )	16	10	45	4	186
ZUPA:	Szczawiowa 250 G ( 3, 7, 9 )	2,2	2	7,8	0	66,7
II DANIE:	Kotlet jajeczny 100 G ( 1, 3 )	12	35	15	0	402
DODATEK:	Ziemniaki 150 G	1,85	0,2	23,3	3,6	130,5
	Surówka z pomidorów w śmietanie 80 G ( 7 )	1,8	1,8	8	0	50
	Buteczka z makiem ( 1, 3, 7 )	10	6	48	0	292
RAZEM		44	55	147	7	1127
Piątek 17.01.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem ( 1, 7 )	38	9	36	0	176
ZUPA:	Pomidorowa z ryżem 250 G ( 7, 9 )	3,33	1,1	33,9	2,2	157,8
II DANIE:	Kostka rybny pieczony 120 G ( 1, 3, 4 )	23	26	18	0	348
DODATEK:	Ziemniaki 150 G	1,9	0	23	4	131
	Surówka colesław 80 G ( 7 )	0,8	3,2	1	1,6	53,6
	Gruszka	2	3	13	0	81
RAZEM		69	42	125	7	947

Przedszkole

JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM.

ALERGENY: (1) GLUTEN, (2) SKORUPIAKI, (3) JAJA, (4) RYBY, (5) ORZECHY ZIEMNE, (6) SOJA, (7) MLEKO,  
(8) ORZECHY, (9) SELER,  
(10) GORCZYCA, (11) NASIONA SEZAMU, (12) DWUTLENEK SIARKI, (13) ŁUBIN, (14) MIĘCZAKI

INTENDENT  
  
Ewelina Bitel