

JADŁOSPIS

Poniedziałek 17.03.2025		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:	Kalafiorowa 250 G (7, 9)	13	6	11	0	140
II DANIE:	Spaghetti ala carbonare 250 G (1, 3, 7)	24	24	36	0	463
DODATEK:	Jabłko	0,4	0	9,1	2	57
	Buteczka z twarogiem (1, 3, 7)	10	6	48	0	292
RAZEM		47	59	124	13	952
Wtorek 18.03.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1, 7)	13	10	45	4	165
ZUPA:	Szpinakowa 250 G (7, 9)	3,5	2	3,5	0	258
II DANIE:	Kotlet mielony 100 G (1, 3, 7)	23	38	170	0	477
DODATEK:	Ziemniaki 150 G	1,9	0	23	4	131
	Surówka z kapusty pekińskiej 80 G (7)	1,8	0	2,5	2	76
	Banan	1	0	23	2	89
RAZEM		44	51	267	11	1196
Środa 19.03.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Kanapka z pieczenią i sałatą (Chleb pełnoziarnisty 30 G, Mix pastęcki 12 G, Pieczeń wp 25 G, Sałata 5 G) (1, 7)	38	9	36	0	176
ZUPA:	Rosół z makaronem 250 G (1, 9)	3	0	16	1	79
II DANIE:	Potrawka z kurczaka 100 G (1, 3, 9)	43	10	28	0	370
DODATEK:	Ryż z warzywami 150 G (9)	14	5	6	0	135
	Jogurt owocowy 100 G (7)	5,5	0	44	2	170
RAZEM		10	6	48	0	292
		114	30	178	3	1222
Czwartek 20.03.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250 G (1, 3, 7)	16	10	45	4	186
ZUPA:	Jarzynowa 250 G (7, 9)	5	4	13	0	108
II DANIE:	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 130 G (1, 7, 9)	13	11	24	3	174
DODATEK:	Ziemniaki 150 G	1,9	0	23	4	131
	Brokuły na ciepło 80 G	3	2	3	2	18
	Buteczka słodka z jabłkiem (1, 3, 7)	10	6	48	0	292
RAZEM		45	32	153	10	891
Piątek 21.03.2025		B	T	W	Bł	Kcal
ŚNIADANIE	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (Chleb pełnoziarnisty 30 G, Mix pastęcki 12 G, Ser żółty 25 G, Pomidor 20 G) (1, 7)	38				
ZUPA:	Rybna 250 G (1, 4, 9)		9	36	0	176
II DANIE:	Ryż z mussem jabłkowym 250 G (7)	19	4	18	0	197
DODATEK:	Gruszka	5	5	83	0	390
RAZEM		2	3	13	0	81
		64	21	150	0	844

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