



# Jadłospis przedszkolaka

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 15.06.2020	Wędlina-krakowska sucha 30g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Szcypior 5g Pieczywo mieszane 30g Pieczywo razowe 30g Masło 10g Kakao na mleku 150g Herbata 150g  A:1,7.	Zupa pomidorowa 250g Ryż na mleku z owocami 150g Napój owocowo-ziółowy 150g  A:1,7,9.	Kotlet schabowy 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem 80g Kompot owocowy 150g Banan 120g  A:1,3.	<b>Wartość energetyczna: 1050kcal</b>  <b>Białko ogółem:41,6g</b>  <b>Tłuszcz:30,1g</b>  <b>Węglowodany ogółem:157,9g</b>
Wtorek 16.06.2020	Pasta z kurczaka wędzonego 40g Papryka czerwona 30g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Szcypior 5g Pieczywo mieszane 30g Pieczywo razowe 30g Masło 10g Kawa inka na mleku 150g Herbata z cytryna 150g  A:1,3,7.	Zupa jarzynowa 250g Budyń z sokiem 150g Gruszka 100g  A:7,9.	Potrąwka z piersi kurczaka 70g Ryż 50g Ogórek kiszony z marchwią 80g Kompot 150g Truskawki 50g  A:1,7,9.	<b>Wartość energetyczna: 907 kcal</b>  <b>Białko ogółem: 30,5g</b>  <b>Tłuszcz:30,2g</b>  <b>Węglowodany ogółem:136,8g</b>
Środa 17.06.2020	Zupa mleczna 150g Ser żółty 30g Pomidor 20g Ogórek świeży 20g Szcypior5g Sałata/ Rukola 5g/5g Pieczywo mieszane 30g Pieczywo razowe 30g Masło 10g Herbata 150g A:1,7.	Zupa grochowa z kiełbasą 250g Kanapki wiosenne 100g Napój owocowy 150g Jabłko 150g  A:1,7,9.	Pierogi leniwe z masłem 150g Sałatka owocowa 60g Kompot wieloowocowy 150g Kalarepka 40g  A:1,3,7.	<b>Wartość energetyczna: 1131 kcal</b>  <b>Białko ogółem:50,3g</b>  <b>Tłuszcz: 41,1g</b>  <b>Węglowodany ogółem: 140,3g</b>
Czwartek 18.06.2020	Jajo krojone 30g Sałata lodowa 10g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Natka pietruszki 5g Pieczywo mieszane 30g Pieczywo razowe 30g Masło 10g Kawa Anatol na mleku 150g Herbata 150g A:1,3,7.	Zupa ogórkowa 250g Kasza kukurydziana 50g Napój mleczny 150 g Truskawki 50g  A:7,9.	Spaghetti mięsno--warzywne 150g Kompot owocowy 150g Banan 100g  A:1,7,9.	<b>Wartość energetyczna: 1105 kcal</b>  <b>Białko ogółem:32,7g</b>  <b>Tłuszcz:34,7g</b>  <b>Węglowodany ogółem: 175,5g</b>
Piątek 19.06.2020	Serek kanapkowy 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Szcypior 5g Rzodkiewka 20g Pieczywo mieszane 30g Pieczywo razowe 30g Masło 10g Kakao na mleku 150g Herbata 150g A:1,7.	Zupa ryżowa 250g Pizzerki własnej roboty 60g Napój owocowy 150g Brzoskwinia 80g  A:1,7,9.	Ryba na parze 70g Ziemniaki z koperkiem 100g Kapusta z marchwią 50g Kompot wieloowocowy 150g Jabłko suszone 20g  A: 4,9.	<b>Wartość energetyczna: 1090 kcal</b>  <b>Białko ogółem: 34,6g</b>  <b>Tłuszcz:30,7g</b>  <b>Węglowodany ogółem: 170,8g</b>

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 – indeksy określające alergen