



# Jadłospis przedszkolaka

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 22.06.2020	Szynka 30g (A:1,6) Pomidor 20g Szcypior 5g Ogórek kiszony 20g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g, (A:7) Kakao na mleku 150ml (A:1,7) Herbata 150ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (A:7,9) Kasza manno-kukurydziana na mleku z truskawką 150g (A:1,7) Napój owocowy 150ml	Kotlet mielony 80g (A:3) Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria 80g (A:7) Kompot owocowy 150ml Jabłko 150g	<b>Wartość energetyczna: 1188 kcal</b> <b>Białko ogółem: 32,2g</b> <b>Tłuszcz:34,1g</b> <b>Węglowodany ogółem: 184,2g</b>
Wtorek 23.06.2020	Ser żółty 40g (A:7) Papryka czerwona 30g Ogórek św. 30g Rzodkiewka 20g Szcypior 5g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Zupa mleczna 150 ml (A:1,7) Herbata z cytryną 150ml	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (A: 9) Kisiel 150g Rurki 50g (A:1,5,7) Arbuz 150g	Makaron 100g, truskawka ze śmietaną i jogurtem 100g (A: 1,7) Kompot 150 ml Kalarepka 60 g	<b>Wartość energetyczna: 1009 kcal</b> <b>Białko ogółem: 28,5g</b> <b>Tłuszcz:30,1g</b> <b>Węglowodany ogółem:160,3g</b>
Środa 24.06.2020	Pasta z jajka 40g (A:3,7) Szcypior 5g Pomidor 20g Ogórek św. 20g Sałata/rukola 5g/5g Pieczywo mieszane 55g (A:1,11) Masło 15g (A: 7) Kawa inka na mleku 150ml (A:1,2) Herbata 150ml	Zupa buraczkowa 250ml (A:7,9) Naturalny jogurt z truskawką św., - własny wyrób150g (A:7) Paluch drożdżowy 50g(A:1) Marchewka w kawałku 40g	Gulasz z indyka 150g (A:1,7,9) Kasza MIX 100g (A:1) Ogórek kiszony z cebulką 50g Kompot wieloowocowy 150ml, Banan 70g	<b>Wartość energetyczna: 1092 kcal</b> <b>Białko ogółem: 35,6g</b> <b>Tłuszcz: 39,1g</b> <b>Węglowodany ogółem:156,5g</b>
Czwartek 25.06.2020	Serek kanapkowy kremowy 30g (A:7) Sałata lodowa 10g Papryka 20g Rzodkiewka20g Natka pietruszki 5g Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Kawa Anatol na mleku 150ml (A: 1,7) Herbata 150 ml	Zupa wiejska 250ml (A:1,9) Racuchy z cukrem pudrem 100g (A:1,3,7) Napój mleczny 150 ml (A:7) Jabłko 150g	Kotlet rybny 80g (A:3) Ziemniaki z koperkiem 150g Kapusta młoda z marchwią 50g Kompot owocowy 150ml Kiwi 80g	<b>Wartość energetyczna: 1007 kcal</b> <b>Białko ogółem: 25,5g</b> <b>Tłuszcz: 31,1g</b> <b>Węglowodany ogółem:160,7g</b>
Piątek 26.06.2020	Ser żółty 30g (A:7) Pieczywo mieszane 30g (A:1,11) Pieczywo razowe 30g (A:1,11) Masło 15g (A:7) Pomidor 20g Ogórek 20g Szcypior 5g Rzodkiewka 20g Mleko 150ml (A:7) Herbata 150ml	Zupa krupnik 250ml (A:1,7,9) Kanapki z pasztetem z ciecierzycy 35g/30g (A:1,5,8,9,11) Kakao na mleku (A: 1,7) Banan 60g	Makaron 100g ze szpinakiem30g (A:1,7) mięsem 50g Kompot owocowy 150ml Jabłko suszone (A:12)	<b>Wartość energetyczna: 1170 kcal</b> <b>Białko ogółem:33,0g</b> <b>Tłuszcz: 38,4g</b> <b>Węglowodany ogółem: 182,9g</b>