

**JADŁOSPIS 12.12.-16.12.****PRZEDSZKOLE**

	Wykaz dobowy wartości energetycznej/makroskładników
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	
ŚNIADANIE: Bułka pszenna (1/2szt.), masło (5g), parówki drobiowe (40g), ketchup łagodny (5g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2)	Kcal 1128
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z pomarańczą (150ml)	B [g] 38,11
OBIAD: Zupa krem z marchwi z grzankami (250ml), makaron z białym serem (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 37,67
PODWIECZOREK: Kisiel z tartym jabłkiem (150ml), bułka maślana z żurawiną (30g), masło (5g), herbata ziołowa (150ml) (1,2,3)	W [g] 167,31
<b>WTOREK</b>	
ŚNIADANIE: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami (150ml), chleb graham (30g), masło (5g), miód (10g), talerz warzyw (20g), herbata zielona (150ml) (1,2)	Kcal 1011
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z cytryną (150ml)	B [g] 39,86
OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ziemniaki (100g), indyk duszony w sosie własnym (70g/30ml), sałatka z buraczków i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 29,09
PODWIECZOREK: Chleb żytni jasny (30g), masło (5g), ser żółty (15g), pomidor (10g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	W [g] 152,26
<b>ŚRODA</b>	
ŚNIADANIE: Bułka grahamka (1/2szt.), masło (5g), kiełbasa krakowska (15g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2)	Kcal 1057
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g] 34,1
OBIAD: Zupa ogórkowa z ryżem (250ml), placki ziemniaczane ze śmietaną (180g/10g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 29,59
PODWIECZOREK: Chleb słonecznikowy (30g), pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (20g), ogórek kiszony (10g), herbata ziołowa (150ml) (1,7)	W [g] 171,53
<b>CZWARTEK</b>	
ŚNIADANIE: Owsianka na mleku z żurawiną (150ml), chleb żytni razowy (30g), masło (5g), szynka z piersi kurczaka (15g), talerz warzyw (20g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	Kcal 1050
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z miętą (150ml)	B [g] 45,12
OBIAD: Rosół z makaronem (250ml), gotówki bez zawijania mięsno- warzywne w sosie pomidorowym (2szt.), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 35,08
PODWIECZOREK: Koktajl owocowy (150ml), chleb pszenny (20g), masło (5g) (1,2)	W [g] 147,2
<b>PIĄTEK</b>	
ŚNIADANIE: Chleb graham (30g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2,3)	Kcal 1120
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z grejpfrutem (150ml)	B [g] 49,27
OBIAD: Barszcz czerwonny zabielały z ziemniakami (250ml), makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,4,6)	Tł [g] 40,72
PODWIECZOREK: Sernik (50g), maślanka truskawkowa (150ml) (1,2,3)	W [g] 146,82

**JADŁOSPIS 19.12.-23.12.****PRZEDSZKOLE**

	Wykaz dobowy wartości energetycznej/makroskładników
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	
ŚNIADANIE: Bułka pszenna (1/2szt.), masło (5g), pasztet wp. (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2,3)	Kcal 1112
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z pomarańczą (150ml)	B [g] 32,72
OBIAD: Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron z w sosie szpinakowo-śmietanowym (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 48,03
PODWIECZOREK: Chleb słonecznikowy (30g), masło (5g), jajko na twardo (25g), papryka czerwona (10g), herbata owocowa (150ml) (1,2,3)	W [g] 142,16
<b>WTOREK</b>	
ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (150ml), chleb żytni razowy (30g), masło (5g), kiełbasa krakowska (15g), talerz warzyw (20g), herbata ziołowa (150ml) (1,2)	Kcal 1095
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z miętą (150ml)	B [g] 47,56
OBIAD: Zupa jarzynowa z makaronem (250ml), kasza kuskus (100g), klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (70g/30ml), fasolka szparagowa (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 31,66
PODWIECZOREK: Chleb graham (30g), pasta z makrelą i twarogiem (20g), pomidor (10g), herbata zielona (150ml) (1,2,4)	W [g] 161,02
<b>ŚRODA</b>	
ŚNIADANIE: Chleb słonecznikowy (30g), masło orzechowe (10g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2,9)	Kcal 1018
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z cytryną (150ml)	B [g] 31,35
OBIAD: Zupa krem porowo-ziemniaczana z grzankami (250ml), racuchy z jabłkami (2szt.), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g] 27,19
PODWIECZOREK: Chleb graham (30g), serek bieluch (20g), ogórek (10g), herbata ziołowa (150ml) (1,2)	W [g] 168,07
<b>CZWARTEK</b>	
ŚNIADANIE: Placki kukurydziane z mlekiem (150ml), chleb żytni jasny (30g), masło (5g), powidła śliwkowe (10g), talerz warzyw (20g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	Kcal 1129
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g] 38,38
OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami (250ml), kasza jęczmienna (100g), potrawka drobiowa z warzywami (80g), marchewka mini gotowana (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,6)	Tł [g] 31,25
PODWIECZOREK: Budyń z musem owocowym (150ml), chałka (20g), masło (5g), herbata ziołowa (150ml) (1,2,3)	W [g] 179,24
<b>PIĄTEK</b>	
ŚNIADANIE: Bułka pełnoziarnista (1/2szt.), pasta twarożek z rzodkiewką (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2,8)	Kcal 1032
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z grejpfrutem (150ml)	B [g] 46,9
OBIAD: Barszcz czerwony niezabielany z jajkiem (250ml), ziemniaki (100g), ryba w chrupiącej panierce (70g), surówka z kapusty kiszzonej (50g), kompot owocowy (150ml) (1,3,4,6)	Tł [g] 30,55