

# JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]

## poniedziałek, 9 grudnia 2024

1130 4734

▶ śniadanie				366	1518
● BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM	1 x 68g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko	227	944
● SZYNKA KONSERWOWA	1 x 20g			21	88
● RZODKIEWKA	1 x 13g			2	8
● KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM	1 x 205g		Zboża zawierające gluten, Mleko	116	478
▶ obiad / I danie				397	1643
● GULASZOWA Z LANYM CIASTEM	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	235	990
● CHLEB ZWYKŁY	1 x 45g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko	110	461
● KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH	1 x 200g			11	46
● MANDARYNKA	1 x 80g			41	146
▶ podwieczorek				367	1573
● DROŻDŻÓKA SER-BUDYŃ	1 x 110g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Orzechy	309	1293
● HERBATA OWOCOWA	1 x 200g			16	68
● JABŁKO DESEROWE	1 x 80g			42	212

## wtorek, 10 grudnia 2024

1037 4319

▶ śniadanie				205	851
● PIECZYWO MIESZANE Z MASŁEM	1 x 48g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko	140	582
● PASTA POMIDOROWO-JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM	1 x 20g		Mleko, Jaja	42	171
● OGÓREK KISZONY	1 x 50g			6	25
● HERBATA Z CYTRYNĄ	1 x 200g			17	73
▶ obiad / I danie				154	645
● ROSÓŁ Z KASZĄ MANNA	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	154	645
▶ obiad / II danie				474	1965

# JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>NUGGETSY Z KURCZAKA</li> </ul>	1 x 140g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	351	1452
<ul style="list-style-type: none"> <li>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ I OGÓRKA ZIELONEGO</li> </ul>	1 x 100g			35	145
<ul style="list-style-type: none"> <li>ZIEMNIAKI PUREE</li> </ul>	1 x 100g	Mleko		77	322
<ul style="list-style-type: none"> <li>KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH</li> </ul>	1 x 200g			11	46
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>204</b>	<b>858</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>HERBATNIKI BE-BE</li> </ul>	1 x 16g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne	70	293
<ul style="list-style-type: none"> <li>BANAN</li> </ul>	1 x 152g			134	565

środa, 11 grudnia 2024

931 3935

<b>▶ śniadanie</b>				<b>261</b>	<b>1088</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>BUŁKA MAŁA Z MASŁEM</li> </ul>	1 x 68g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja	210	874
<ul style="list-style-type: none"> <li>SER ALMETTE</li> </ul>	1 x 15g	Mleko		30	125
<ul style="list-style-type: none"> <li>POMIDOR</li> </ul>	1 x 20g			4	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>HERBATA Z CYTRYNĄ</li> </ul>	1 x 200g			17	73
<b>▶ obiad / I danie</b>				<b>104</b>	<b>433</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ZUPA KREM Z BROKUŁÓW</li> </ul>	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	104	433
<ul style="list-style-type: none"> <li>GRZANKI</li> </ul>	1 x 5g			0	0
<b>▶ obiad / II danie</b>				<b>362</b>	<b>1529</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>SPAGHETTI Z SOSEM MIĘSNYM</li> </ul>	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	351	1483
<ul style="list-style-type: none"> <li>KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH</li> </ul>	1 x 200g			11	46
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>204</b>	<b>885</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA</li> </ul>	1 x 150g			61	286
<ul style="list-style-type: none"> <li>CIASTKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ</li> </ul>	1 x 15g	Soja, Mleko, Orzechy		143	599

# JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<b>czwartek, 12 grudnia 2024</b>				<b>1195</b>	<b>4988</b>
▶ <b>śniadanie</b>				<b>508</b>	<b>2115</b>
● ROGAL Z MASŁEM	1 x 101g		Mleko	354	1472
● KAKAO	1 x 205g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko	116	487
● POMARAŃCZA	1 x 80g			38	156
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>150</b>	<b>631</b>
● POMIDOROWA Z RYŻEM	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	150	631
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>288</b>	<b>1203</b>
● KLUSKI NA PARZE Z SOSEM TRUSAWKOWYM	1 x 150g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja	277	1157
● KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH	1 x 200g			11	46
▶ <b>podwieczorek</b>				<b>249</b>	<b>1039</b>
● SAŁATKA OWOCOWA	1 x 261g			173	716
● ACTIMEL	1 x 100g		Mleko	76	323

<b>piątek, 13 grudnia 2024</b>				<b>1027</b>	<b>4262</b>
▶ <b>śniadanie</b>				<b>210</b>	<b>869</b>
● PIECZYWO MIESZANE Z MASŁEM	1 x 48g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko	140	582
● JAJKO Z SZCZYPIORKIEM	1 x 34g		Jaja	50	201
● OGÓREK SZKLARNIOWY	1 x 20g			3	13
● HERBATA Z CYTRYNĄ	1 x 200g			17	73
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>151</b>	<b>628</b>
● JARZYNOWA	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	151	628
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>545</b>	<b>2252</b>
● FILET Z LIMAMDY	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby	346	1418
● SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHEWKI, JABŁKA, CEBULI	1 x 100g			52	220
● ZIEMNIAKI PUREE	1 x 180g		Mleko	136	568
● KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH	1 x 200g			11	46
▶ <b>podwieczorek</b>				<b>121</b>	<b>513</b>
● SMOOTHIE BANAN-KIWI	1 x 150g			95	401
● PAŁKI KUKURYDZIANE	1 x 7g			26	112