

Jadłospis (10 - dniowy) Przedszkole od 14.04.2025- 05.05.2025

	Poniedziałek 14.04.2025 ilość por.....	Wtorek 15.04.2025 ilość por.....	Środa 16.04.2025 ilość por.....	Środa 23.04.2025 ilość por.....	Czwartek 24.04.2025 ilość por.....	Piątek 25.04.2025 ilość por.....	Poniedziałek 28.04.2025 ilość por.....	Wtorek 29.04.2025 ilość por.....	Środa 30.04.2025 ilość por.....	Poniedziałek 05.05.2025 ilość por.....
OBIAD	Zupa kapuśniak na mięsie drobiowym 200ml Jogurt owocowy 115g	Klopsiki gotowane z indyka w białym sosie 80g, ziemniaki 80g, surówka 60g	Zupa jarzynowa na mięsie wieprzowym 200ml, pieczywo graham 30g	Gulasz z szynki – 80g - kluseczki ziemniaczane – 80g - surówka- 60g	Ryż zapiekany z jabłkiem, masłem i cynamonem 200g	Kotlet rybno - jajeczny – 80g - ziemniaki – 80g - surówka- 60g	Zupa pomidorowa z makaronem- 200ml Pieczywo graham 30g	- Kotlet drobiowy panierowany -80g - puree ziemniaczane -60g Warzywa gotowane - 60g	Zupa ogórkowa z warzywami - 200g, jogurt owocowy 115g	Racuszki drożdżowe z jabłkiem, dżem 150g
Składniki pokarmowe	Energia - 390 kcal Białko-20g Tłuszcze-12g Węglowodany-32g	Energia - 420 kcal Białko-21g Tłuszcze-18g Węglowodany-39g	Energia - 390 kcal Białko-20g Tłuszcze-12g Węglowodany-32g	Energia- 410 kcal Białko-160g Tłuszcze-11g Węglowodany-35g	Energia - 370 kcal Białko-21g Tłuszcze-19g Węglowodany-33g	Energia - 435 kcal Białko-26g Tłuszcze-18g Węglowodany-35g	Energia - 385 kcal Białko-17g Tłuszcze-13g Węglowodany-39g	Energia - 415 kcal Białko-24g Tłuszcze-16g Węglowodany-34g	Energia - 380 kcal Białko-15g Tłuszcze-15g Węglowodany-32g	Energia - 3800 kcal Białko-16g Tłuszcze-19g Węglowodany-33g
Produkty alergeny	mąka, seler, śmietanka,	Mąka, groch, seler	Mąka, seler,	Mąka, śmietanka, seler	Jajka, masło	mąka, śmietanka, soja, gluten	jajka śmietanka, mąka	Mąka, jajka masło, warzywo strączkowe	mąka, soja, seler, śmietanka	Mąka, jajka, mleko

Do smażenia potraw używamy oleju rzepakowego.

OPLATY ZA MIESIĄC

MAJ/2025:

**OBIAD : (20 dni x 10,50 zł)
210,00 zł**

Zalecane całodzienne normy:

Energia – 350-450 kcal

Białko – 5-15% energii

Tłuszcze – 30-35% energii

Węglowodany – 50-65% energii

Firma cateringowa zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie