

Jadłospis (10 – dniowy) Przedszkole od 07.01.2025- 20.01.2025

	Wtorek 07.01.2025 ilość por.....	Środa 08.01.2025 ilość por.....	Czwartek 09.01.2025 ilość por.....	Piątek 10.01.2025 ilość por.....	Poniedziałek 13.01.2025 ilość por.....	Wtorek 14.01.2025 ilość por.....	Środa 15.01.2025 ilość por.....	Czwartek 16.01.2025 ilość por.....	Piątek 17.01.2025 ilość por.....	Poniedziałek 20.01.2025 ilość por.....
OBIAD	Podudzie z kurczaka 80g Kasza jęczmienna 80g - buraczki-50g	Zupa grochowa z ziemniakami – 200ml Pieczywo Żytnie 30g	Makaron spaghetti z sosem bolognese 180g	Kotlet jajeczny-80g - ziemniaki - 80g - surówka 40g	Zupa krupnik na mięsie wiprzowym z ziemniakami 200ml, pieczywo graham 30g	Gulasz z szynki – 80g - kluseczki ziemniaczane – 80g - surówka-40g	Zupa pomidorowa z makaronem -200ml Pieczywo graham 30g	- Kotlet drobiowy panierowany -80g - puree ziemniaczane -80g - warzywa gotowane - 40g	Zupa ogórkowa z warzywami – 200ml Ciemne pieczywo 30g	Naleśniki z serem 1szt 80g, naleśnik z dżemem 1 szt. 80g
Składniki pokarmowe	Energia - 400 kcal Białko-21g Tłuszcze-19g Węglowodany-39g	Energia - 420 kcal Białko-22g Tłuszcze-20g Węglowodany-44g	Energia - 390 kcal Białko-29g Tłuszcze-18g Węglowodany-44g	Energia- 355 kcal Białko-20g Tłuszcze-13g Węglowodany-41g	Energia - 426 kcal Białko-24g Tłuszcze-22g Węglowodany-43g	Energia - 390 kcal Białko-25g Tłuszcze-20g Węglowodany-45g	Energia - 355 kcal Białko-19g Tłuszcze-17g Węglowodany-41g	Energia - 420 kcal Białko-29g Tłuszcze-21g Węglowodany-43g	Energia - 390kcal Białko-24g Tłuszcze-21g Węglowodany-39g	Energia - 360 kcal Białko-24g Tłuszcze-23g Węglowodany-46g
Produkty alergeny	Jajka, mąka, seler, śmietanka	Groch, seler, mąka	Mąka, seler, jajka	Mąka, śmietanka, seler	Jajka, mąka, masło,	mąka, śmietanka, soja	Mąka, śmietanka, jajka,	Mąka, jajka masło, warzywo strączkowe	mąka, soja, seler, śmietanka	Mąka, jajka, śmietanka

Do smażenia potraw używamy oleju rzepakowego.

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