

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE MAŁASZEWICZE

DATA: 14.04-18.04.2025

Kaloryczność jadłospisu

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

poniedziałek

Energia- 1064 kcal, białko: 41g,
tłuszcz: 38g, węglowodany: 137g

Kanapka: chleb mieszany (20g)(GLU), masło(3g)(MLE), szynka drobiowa (10g), ogórek kiszony (10g)
Kanapka: bułka wrocławska (20g)(GLU), masło (3g)(MLE), gouda (10g)(MLE), pomidor(10g)
Jaglanka na mleku (115ml)(MLE)
Herbata owocowa (200ml)(3g cukru/ osobę)
Składniki: **chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony, bułka wrocławska, gouda, pomidor, płatki jaglane, mleko 2%, cukier, woda, herbata owocowa,**

Zupa ogórkowa (350ml)(SEL)
Składniki: bulion drobiowy, **seler,** pietruszka, marchew, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietanka roślinna

Herbatniki maślane 50g(GLU, JAJ, MLE)
Składniki: **herbatniki maślane**

wtorek

Energia- 1046 kcal, białko: 41g,
tłuszcz: 36g, węglowodany: 151g

Kanapka: chleb mieszany (20g)(GLU), pasztet drobiowy (10g)(JAJ, GOR), ogórek konserwowy (10g)(GOR)
Kanapka: bułka wrocławska (20g)(GLU), masło (3g)(MLE), miód(10g)
Ryż na mleku (115g)(MLE)
Herbata z cytryną (200ml)(3g cukru/ osobę)
Składniki: **chleb mieszany, pasztet drobiowy, ogórek konserwowy, bułka wrocławska, miód pszczeli, ryż biały, mleko 2%, woda, herbata, cukier, cytryna,**

Zupa fasolowa (350ml) (SEL)
Składniki: sól, pieprz, bulion drobiowy, cebula, **seler,** ziemniaki, marchew, pietruszka, fasola biała, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, papryka słodka

Bułeczka drożdżowa z cynamonem (60g) (1,3,7)
Składniki: **mleko 2%, drożdże, mąka pszenna, jaja, masło, cukier, sól, cynamon,**

środa

Energia- 1035 kcal, białko: 42g,
tłuszcz: 35g, węglowodany: 154g

Parówka (50g)(SOJ) z pieczywem (20g)(GLU), masłem (3g)(MLE), pomidorem (20g) i ketchupem(10g)
Kanapka: bułka wrocławska (20g)(GLU), masło (3g)(MLE), dżem owocowy (10g)
Manna na mleku (115g)(GLU, MLE)
Herbata z miętą (200ml)(3g cukru/ osobę)
Składniki: **chleb mieszany, masło, parówka drobiowa, pomidor, ketchup, bułka wrocławska, masło, dżem owocowy, kasza manna, mleko 2%, woda, herbata, mięta, cukier**

Zupa porowa (350ml)(SEL)
Składniki: bulion drobiowy, cebula, **seler,** marchew, pietruszka, por, ziemniaki, śmietanka roślinna, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Banan 120g (1 szt.)
Składniki: banan

<p>czwartek</p>	<p>Energia- 1054 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 35g, węglowodany: 154g</p>	<p>Kanapka: chleb mieszany (20g)(GLU), masło(3g)(MLE), pasta twarogowa ze szczypiorkiem (10g)(MLE) Kanapka: bułka wrocławska (20g)(GLU), masło (3g)(MLE), gouda (10g)(MLE), papryka czerwona (10g) Płatki kukurydziane na mleku (115ml)(MLE) Herbata owocowa (200 ml)(3g cukru/ osobę) Składniki: chleb mieszany, masło, twaróg półtusty, jogurt naturalny, sól, pieprz, szczypiorek, bułka wrocławska, gouda, papryka czerwona, sól, pieprz naturalny, płatki kukurydziane, mleko 2%, woda, cukier, herbata owocowa</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem (350ml)(SEL, GOR) Składniki: bulion drobiowy, seler, marchew, pietruszka, cebula, ziemniaki, koper, śmietanka roślinna, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, kiełbasa podwawelska</p>	<p>Budyń czekoladowy (120g)(3g cukru/osobę)(MLE) Składniki: woda, budyń czekoladowy, mleko 2%, cukier,</p>
<p>piątek</p>	<p>Energia- 1043 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 34g, węglowodany: 153g</p>	<p>Kanapka: chleb mieszany (20g)(1), masło(3g)(7), pasta jajeczna z tuńczykiem (10g)(3) Kanapka: bułka wrocławska (20g)(1), masło (3g)(7), szynka(10g), ogórek kiszony (10g) Płatki owsiane na mleku (115ml)(1,7) Herbata z cytryną (200ml)(3g cukru/ osobę) Składniki: pieczywo mieszane, jaja, tuńczyk, majonez, szczypior, sól, pieprz, bułka wrocławska, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony, płatki owsiane, mleko 2%, woda, herbata, cytryna, cukier,</p>	<p>Zupa grysikowa (350ml)(GLU, SEL) Składniki: bulion drobiowy, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, kasza manna, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki</p>	<p>Jabłko 150g (1 szt.) Składniki: jabłko</p>
<p>Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne</p>				