

## Jadłospis 11-15.12-Przedszkole

### 📅 11.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 266 kcal

#### **Płatki owsiane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki-**owsiane**

#### **Kanapka z dżemem truskawkowym**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

II Śniadanie 266 kcal

Obiad 332 kcal

III Śniadanie 266 kcal

Podwieczorek 184 kcal

Bawarka 266 kcal

Marchewka słupki 266 kcal

### 📅 12.12.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 317 kcal

#### **Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

#### **Parówki z szynki , pieczywo z masłem, ogórkiem i papryką**

Składniki: parówki z szynki (**gorczyca**), chleb-**pszenny**, ogórek, papryka czerwona, keczup, masło ekstra (**mleko**)

II Śniadanie 317 kcal

Obiad 451 kcal

III Śniadanie 317 kcal

Podwieczorek 313 kcal

Bawarka 317 kcal

Marchewka słupki 317 kcal

Mus owocowy 317 kcal

Chałka z masłem 317 kcal

Jogurt naturalny z borówkami 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

Kompot owocowy 317 kcal

### 📅 13.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 281 kcal

#### **Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszemno-żytni**, **seier** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułki **pszemne** zwykłe, olej rzepakowy

#### **Ogórek**

#### **Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie 281 kcal

Obiad 422 kcal

III Śniadanie 281 kcal

Podwieczorek 207 kcal

Bawarka 281 kcal

Marchewka słupki 281 kcal

Mus owocowy 281 kcal

Chałka z masłem 281 kcal

Jogurt naturalny z borówkami 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Kompot owocowy 281 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

### 📅 14.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 334 kcal

#### **Granola z żurawiną na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki-**owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy,

**migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

#### **Bułka paryska z masłem i miodem**

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

II Śniadanie 334 kcal

Obiad 538 kcal

III Śniadanie 334 kcal

Podwieczorek 169 kcal

Bawarka 334 kcal

Marchewka słupki 334 kcal

Mus owocowy 334 kcal

Chałka z masłem 334 kcal

Jogurt naturalny z borówkami 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

Kompot owocowy 334 kcal

### 📅 15.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 176 kcal

#### **Kanapka z serem i pomidorem**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty-**(mleko)**, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

#### **Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie 176 kcal

Obiad 439 kcal

III Śniadanie 176 kcal

Podwieczorek 458 kcal

Bawarka 176 kcal

Marchewka słupki 176 kcal

Mus owocowy 176 kcal

Chałka z masłem 176 kcal

Jogurt naturalny z borówkami 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal

Kompot owocowy 176 kcal