JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **PRZEKĄSKA** | **OBIAD** | **kalorie** | |
| **Poniedziałek08.06.2020** | Pieczywo mieszane z masłem ,pastą jajeczną 100g-372 kcal ,kawa z mlekiem 200ml-125 kcal | Chrupki kukurydziane 50g-130 kcal. | Zupa buraczkowa z makaronem 200ml-205 kcal, ,gulasz 70g-189 kcal ,kasza kuskus 100g-133 kcal ,sałatka z ogórków 100 g-15 kcal ,woda.  1169 | |
| **Wtorek 09.06.2020** | Pieczywo mieszane z masłem ,serem żółtym i ogórkiem zielonym 80g-169 kcal ,herbata miętowa 200ml-67 kcal | Sok marchewkowy 200ml-90 kcal | Zupa pieczarkowa z makaronem 200ml-172 kcal , filet duszony w sosie własnym 100g-187 kcal ,ziemniaki 150g-140 kcal ,marchewka 100g-130 kcal, kompot truskawkowy 200ml-108 kcal | 1063 | |
| **Środa 10.06.2020** | Bułka żytnia z masłem , parówka z ketchupem 80g-169 kcal, kawa z mlekiem 200ml-125kcal | Jabłko 50g-23 kcal | Zupa warzywna 200ml-166 kcal, ryż z cynamonem 150g-261 kcal, ,woda z cytryną | 744 | |
| **Czwartek 11.06.2020** | BOŻE CIAŁO |  |  |  | |
| **Piątek 12.06.2020** | Bułka żytnia z masłem , pasztetem, ogórkiem kiszonym 140g-341 kcal, herbata owocowa 200ml-70 kcal | Babka śmietankowa 50g-182 kcal | Zupa ogórkowa na kurczaku 200ml-238 kcal, makaron z jajkiem 150 g-196 kcal, kompot jabłkowy 200ml-92 kcal | 1119 | |

Kucharka  **-** *Bożena Radajewska* Dyrektor przedszkola – Maria Radajewska

ZASTRZEGA SIĘ MOŻLIWOŚĆ ZMIANY JADŁOSPISU Z POWODU BRAKU TOWARU LUB INNYCH NIEZALEŻNYCH OD NAS PRZYCZYN !!!

JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **PRZEKĄSKA** | **OBIAD** | **Kalorie** |
| **Poniedziałek**  **15 .06.2020** | *Pieczywo mieszane z masłem ,wędliną i ogórkiem zielonym 140g-143 kcal ,herbata z cytryną 200ml-70 kcal* | Arbuz 50g-18 kcal | Rosół z makaronem 200ml-218 kcal ,kurczak duszony z warzywami 100g-190 kcal ,ryż 50g-68 kcal , kompot owocowy 200ml-108 kcal | 815 |
| **Wtorek**  **16.06.2020** | Pieczywo mieszane z masłem ,pasztetem i ogórkiem kiszonym 140g-341 kcal ,kawa z mlekiem 200ml-125kcal | Ciastko z nasionami 50g-86 kcal | Zupa pomidorowa z ryżem 200ml-205 kcal, nuggetsy 100g-170 kcal, ziemniaki 150g-140 kcal, surówka z kapusty białej 100 g-46 kcal, woda z cytryną. | 1113 |
| **Środa 17.06.2020** | Bułka żytnia z masłem 110g-301 kcal , parówka z ketchupem 80g-169 kcal, herbata miętowa 200ml-67 kcal | Galaretka owocowa 100g-76 kcal | Zupa kapuśniak z ziemniakami i koperkiem 200ml-238 kcal, pizza z szynką i serem żółtym 100g-223 kcal ,kompot wieloowocowy 200ml-108 kcal | 1182 |
| **Czwartek 18.06.2020** | *Pieczywo mieszane z masłem ,pastą rybną i pomidorem* 140g-300 kcal, kawa z mlekiem 200ml-125 kcal | Truskawki 100g-28 kcal | Barszcz biały z grzankami 200 ml-225 kcal ,fasolka po bretońsku 160g-17 kcal ,ziemniaki 150g-140 kcal , woda z cytryną. | 835 |
| **Piątek 19.06.2020** | Bułka żytnia z masłem i serem topionym ,140g-352 kcal, kakao 200ml-135 *kcal* | Banan 50g-18 kcal | Zupa ogórkowa 200ml-166 kcal ,pierogi z truskawkami 150g-237 kcal ,kompot owocowy 200ml-108 kcal | 1016 |

P

Kucharka – Bożena RadajewskaDyrektor przedszkola- Maria Radajewska

ZASTRZEGA SIĘ MOŻLIWOŚĆ ZMIANY JADŁOSPISU Z POWODU BRAKU TOWARU LUB INNYCH NIEZALEŻNYCH OD NAS PRZYCZYN !!!