|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ŚNIADANIE | PODWIECZOREK |
| **CZWARTEK**01.09.2022 | **Wek** ( **1, \***) – 60g, **masło**  ( **7** ) – 10g, **szynka gotowana (\*) –** 20g**, ogórek kiszony**15g**, kawa zbożowa z** **mlekiem** (1,7 *)*– 150ml(mleko 2%-100g,napar kawy zbożowej-50g,cukier-3g) **- 297 kcal** | **Danonki (**50g),124 kcal |
| **PIĄTEK** 02.09.2022 | **Wek(1,\*)ser biały 20g z pomidorem 20g ( 7\*)**   **kakao z mlekiem** ( **7,\*) –** 150g **(** *mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g***) – 193 kcal** | **Jabłko (**200g) 114kcal |

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

**01.09.2022 r. – 02.09.2022 r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ŚNIADANIE | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK 05.09.2022 | **Wek**  ( **1,\***) – 60g **masło** ( **7**) -10g, **polędwica sopocka (\* ) –** 20g**, ogórek zielony** - 20g,  **herbata z mlekiem ( 7 ) –** 150ml*( mleko 2% - 50ml, napar herbaty czarnej– 100g,* **– 290 kcal** | **Danio (140g) 281 kcal** |
| **WTOREK**06.09.2022 | **Chleb zwykły ( 1, \***) – 50g,  **pasztet Herbowski ( 1, 3, \*) – 20g** **ogórek kiszony – 20g**, **herbata czarna** cukier – **200ml** **– 158 kcal** | **Jogurt owocowy (180g)**  **171 kcal** |
| **ŚRODA** 07.09.2022 | **Chleb z ziarnem( 1, 11 \* ) –** 20g **masło** ( **7**) – 10g, **ser żółty (7) –** 10g, **mleko z płatkami kukurydzianymi ( 7,) –** 150ml  ( *mleko 2% - 130g, płatki kukurydziane – 20g* ) **herbata** **czarna**– 150ml, cukier**–376 kcal** | **Gruszka (130g)75kcal** |
| **czwartek** 08.09.2022 | **Wek**  ( **1,\***) – 60g **masło** ( **7**) -10g, **pieczona pierś z indyka (\* ) –** 25g**, pomidor** - 20g,  **kawa zbożowa z mlekiem ( 1, 7 ) –** 150ml*( mleko 2% - 100g, napar kawy zbożowej – 50g, cukier – 3g* **– 301 kcal** | **Monte (**100g**)**269kcal |
| **PIĄTEK** 09.09.2022 | **Wek ( 1 ) – 60g z masłem ( 7 ) – 10g, dżem z owoców bez cukru – 10g**  **kakao z mlekiem** ( **7,\*) –** 150g  **(** *mleko 2% - 150g, kakao – 10g, cukier – 3g***), - 317 kcal** | **Drożdżówka(**50g)186 kcal |

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

**05.09.2022 r. – 09.09.2022 r.**