

# Przykładowy JADŁOSPIS



**BOLEK I LOLEK**  
żłobek i przedszkole

DZIEŃ	ŚNIADANIE I	GRAMATURA	ŚNIADANIE II	GRAMATURA	ZUPA	GRAMATURA	II DANIE	GRAMATURA	DESER	GRAMATURA
poniedziałek	Pieczywo mieszane masło wędlina drobiowa ogórek kiszony herbata owocowa m,g	2 szt 10 g 30 g 30 g 200 ml	Jabłko	1szt	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem m,g	300 ml	Makaron spaghetti z sosem bolońskim Kompot wieloowocowy g	120 g 70 g 200 g	Kaszka manna m,g	150g
		227 kcal		75 kcal		193 kcal		298 kcal		131 kcal
wtorek	Pieczywo mieszane masło pasta z sera żółtego ze szczypiorkiem pomidor Herbata owocowa m,g,j	2 szt 10 g 30 g 30 g 200 ml	Winogron	0,12kg	Rosół z makaronem s,g	300 ml	Kurczak z brokułami w sosie śmietanowo-serowym Ryż paraboliczny Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy m,g	70 g 120 g 60 g 200 ml	Biszkopty sok jabłkowy j,g	1porcja 200ml
		304 kcal		85 kcal		154 kcal		314 kcal		161 kcal
środa	Kajzerka masło pasta drobiowa ogórek zielony Herbata owocowa m,g,j	1 szt 10 g 30 g 30 g 200 ml	Sliwki	120 g	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami s,m	300 ml	Kotlecik jajeczny w sosie porowym Ziemniaki Sałatka z buraczków Kompot wieloowocowy m,g,j	60 g 50 g 120 g 60 g 200 g	Jogurt m	150g
		347 kcal		55 kcal		180 kcal		345 kcal		143 kcal
czwartek	Pieczywo mieszane masło pasta serowa z tuńczykiem papryka czerwona Herbata owocowa m,g,r	2 szt 10 g 30 g 30 g 200 ml	Jabłko	1szt	Krupnik s,g	300 ml	Gulasz wieprzowy Makron świderki Sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i porą Kompot wieloowocowy g	70 g 120 g 60 g 200 ml	Ciasto ze sliwkami m,g,j	1szt
		234 kcal		75 kcal		176 kcal		371 kcal		128 kcal
piątek	Pieczywo mieszane masło ser żółty pomidor Herbata owocowa m,g	2 szt 10 g 30 g 30 g 200 ml	Brzoskwinia	1szt	Żurek z ziemniakami s,g,so	300 ml	Ryż na sypko z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtową Kompot wieloowocowy m	120 g 70 g 50 g 200 g	Ptasie mleczko m	150ml
		301 kcal		75 kcal		190 kcal		292 kcal		72 kcal

**ALERGENY**

(m-nabiał, g-gluten, j-jajko, s-seler, r-ryba, so-soja)