

# JADŁOSPIS 1-5.5.2023 r.



(75% całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050 kcal).

POSIŁEK (rozkład procentowy)	PONIEDZIAŁEK 1.5.2023 r.	WTOREK 2.5.2023 r. DZIEŃ FLAGI	ŚRODA 3.5.2023 r.	CZWARTEK 4.5.2023 r.	PIĄTEK 6.5.2023 r.
<b>ŚNIADANIE</b> (ok. 25-30% 350-420 kcal) <b>I TURA</b> godz. 8:30 <b>II TURA</b> godz. 9:00	<b>MIĘDZYNARODOWE ŚWIĘTO PRACY</b>	Pieczywo mieszane (40g) z masłem (5g), parówka (60g), keczup (20g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Owoc świeży (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>	<b>ŚWIĘTO KONSTYTUCJI TRZECIEGO MAJA</b>	Płatki czekoladowe z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), polędwica sopocka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczywo wiejskie (50g) z masłem (5g), schab pieczony (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Winogrona (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b> (ok. 30-35% 420-490 kcal) <b>I TURA</b> godz. 11:30/12:00 <b>II TURA</b> godz. 12:30		Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi z jabłkiem, miodem i prażonym sezamem (60g). Lemoniada (150g). <b>Alergeny: nabiał, gluten, sezam.</b>		Gulasz z polędwiczki wieprzowej (80g) z warzywami (50g) w sosie własnym, kasza gryczana (120g), surówka z pomidora i ogórka kiszzonego (60g). Sok owocowy (150g). <b>Alergeny: seler.</b>	Paluszki rybne (80g), ziemniaki (120g), szpinak duszony z czosnkiem i śmietaną (50g), surówka z kolorowych papryk z rzodkiewką (60g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b> (ok. 15-20% 210-280 kcal) <b>I TURA</b> godz. 14:30/15:00 <b>II TURA</b> godz. 15:30		Mini wafle kukurydziane z polewą malinową (35g). Świeży owoc (50g). Sok owocowy w kartoniku (150g). <b>Alergeny: nabiał.</b>		Bułka z ziarnami (50g) z masłem (5g), twarożek ze szczypiorkiem (20g), jajko gotowane (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Zupa jarzynowa z czerwoną soczewicą i ziemniakami (200g). Ciastko bezcukrowe (50g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: