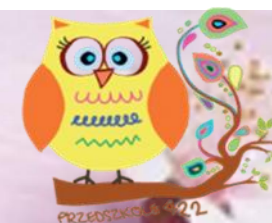


JADŁOSPIS 8-12.5.2023 r.



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

POSIŁEK (rozkład procentowy)	PONIEDZIAŁEK 8.5.2023 r.	WTOREK 9.5.2023 r.	ŚRODA 10.5.2023 r.	CZWARTEK 11.5.2023 r.	PIĄTEK 12.5.2023 r.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) I TURA godz. 8:30 II TURA godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka gotowana (25g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki jęczmienne na mleku (140g), pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), kiełbasa żywiecka, paszтет (25g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Winogrona (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g), pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), salami (20g), mix warzyw (20g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka, serek capri (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) I TURA godz. 11:30/12:00 II TURA godz. 12:30	Ryż (140g) z serem i jogurtem (60g), jabłko duszone z cynamonem (40g), surówka z warzyw korzeniowych z żurawiną (50g). Napar ziołowy z imbirem (150g). Alergeny: nabiał.	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Bitki drobiowe (80g) w śmietanowym sosie curry (30g), ryż jaśminowy (120g), kalafior gotowany (50g), surówka z młodego szpinaku i pomidorków z bazylią i oliwą (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Karkówka duszona (80g) w sosie własnym (40g), kasza kus-kus (120g), fasolka szparagowa (50g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Makaron (120g) z zielonymi warzywami (50g) i łososiem (40g), mix warzyw do chrupania (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, ryba, nabiał.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) I TURA godz. 14:30/15:00 II TURA godz. 15:30	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (200g). Baton zbożowy z orzechami (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.	Bułka pszenna (50g), hummus pomidorowy (20g), mix warzyw, oliwki (30g). Bawarka (150g). Alergeny: gluten, nabiał, sezam.	Zupa koperkowa z ziemniakami (200g). Ciasteczka owsiane kokosowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.	Chałka drożdżowa (90g) z twarożkiem naturalnym (20g), konfitura owocowa (15g), melon (50g). Herbata z cytryną (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Paluszki Junior (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: