|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |  |
| **JADŁOSPIS 15-19.5.2023 r.** | | | | |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). | | | | |
| **POSIŁEK**  **rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK**  **15.5.2023 r.** | **WTOREK**  **16.5.2023 r.** | **ŚRODA**  **17.5.2023 r.** | **CZWARTEK**  **18.5.2023 r.** | **PIĄTEK**  **19.5.2023 r.** |
| **ŚNIADANIE**  **(ok. 25-30%**  **350-420 kcal)**  **I TURA**  **godz. 8:30**  **II TURA**  **godz. 9:00** | Pieczywo mieszane z ziarnami (50g) z masłem (5g),  wędlina drobiowa (25g),  mix warzyw (30g).  Kawa zbożowa (150g).  Banan (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Mix płatków zbożowych z mlekiem (140g).  Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g),  polędwica (15g),  mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Gruszka (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g),  kiełbasa krakowska, ser żółty (po 15g),  mix warzyw (30g).  Bawarka (150g).  Melon (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo pytlowe (25g) z  masłem (3g),  pasztet (15g),  mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Jabłko (100g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Pieczywo wiejskie (50g) z masłem (5g),  szynka wieprzowa,  twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (po 15g),  mix warzyw (30g).  Kakao (150g).  Winogrona (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. |
| **OBIAD**  **(ok. 30-35%**  **420-490 kcal)**  **I TURA**  **godz. 11:30/12:00**  **II TURA**  **godz. 12:30** | Naleśniki z serem (200g),  jogurt naturalny (20g),  mus jagodowy (20g),  marchewka mini z miodem i orzechami włoskimi (50g).  Sok multiwitamina (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy. | Bitki schabowe (80g) duszone w porach (30g),  makaron razowy z warzywami (160g),  sałatka z buraków z warzywami (60g).  Kompot (150g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Gulasz wieprzowy (80g) z zielonym groszkiem i warzywami (50g),  kasza bulgur (120g),  surówka z pomidora i ogórka kiszonego (60g).  Sok owocowy (150g).  Alergeny: gluten. | Kotlet z piersi kurczaka zapiekany z żółtym serem, ananasem i żurawiną (120g), ziemniaki (120g),  sałata masłowa z jogurtem i śmietaną (60g).  Herbata owocowa (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Kotlet rybny z pieca (80g),  ryż basmati (120g),  szpinak duszony z czosnkiem i śmietaną (50g), surówka z marchwi z chrzanem (60g).  Kompot owocowy (150g).  Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał. |
| **PODWIECZOREK**  **(ok. 15-20%**  **210-280 kcal)**  **I TURA**  **godz. 14:30/15:00**  **II TURA**  **godz. 15:30** | Barszcz biały z jajkiem, białą kiełbasą i ziemniakami (200g).  Mix suszonych owoców (20g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Bułka graham (50g)  z masłem (5g),  pasta z makreli i jajka (25g),  mix warzyw (20g).  Kakao (150g).  Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał. | Zupa brokułowa z ziemniakami (200g).  Herbatniki be-be (16g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Deser z mleka kokosowego i nasion chia (100g),  mus truskawkowy (30g),  banan (50g).  Herbata owocowa (150g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Zupa fasolowa z ziemniakami (200g). Wafle ryżowe (24g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: seler. |

**Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.**

**Sporządził: Walczak Katarzyna Zatwierdził:**