|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **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 zbożowychz 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:**