

JADŁOSPIS 15-19.5.2023 r.

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



POSILEK 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), połędwica (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kielbasa 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 kiszzonego (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Kotlet z piersi kurczaka zapiekany z żółtym serem, ananasek 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 kielbasą 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: