|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS 22-26.5.2023 r.** |  |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). |
| **POSIŁEK****(rozkład procentowy)** | **PONIEDZIAŁEK****22.5.2023 r.** | **WTOREK****23.5.2023 r.** | **ŚRODA****24.5.2023 r.** | **CZWARTEK****25.5.2023 r.** | **PIĄTEK****26.5.2023 r.** |
| **ŚNIADANIE** **(ok. 25-30%** **350-420 kcal)****I TURA****godz. 8:30****II TURA****godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g).Winogrono (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Ryż na mleku (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g),szynka wieprzowa (20g),mix warzyw (15g).Herbata/Woda (150g).Melon (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g),pasta jajeczna, kiełbasa żywiecka (po 15g), mix warzyw (30g).Kakao (150g).Banan (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Płatki kukurydziane na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), polędwica (20g), mix warzyw (20g). Herbata/Woda (150g).Gruszka (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasztet, twarożek na słodko z konfiturą (po20g)mix warzyw (30g).Bawarka (150g).Jabłko (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. |
| **OBIAD****(ok. 30-35%****420-490 kcal)****I TURA****godz. 11:30/12:00****II TURA****godz. 12:30** | Spaghetti carbonara z boczkiem, śmietaną i serem parmezan(200g),brokuł gotowany (50g),pomidorki koktajlowe (60g).Sok marchwiowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał. | Bitki drobiowe (80g) w sosie pieczarkowym (40g), kasza pęczak (120g), surówka z papryki z rzodkiewką i ogórkiem kiszonym (60g).Kompot owocowy (150g).Alergeny: nabiał. | Pieczeń rzymska (70g) z sosem pomidorowym (30g), ryż jaśminowy (120g),groszek zielony (30g),surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Sok jabłkowo-gruszkowy (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Krokiety z mięsem drobiowym (180g),buraczki na ciepło (50g), mizeria z sosem tzatziki (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Dorsz z pieca (70g),purée ziemniaczane (120g), bukiet jarzyn gotowanych (60g), surówka z kapusty kiszonej (50g).Lemoniada cytrusowa (150g).Alergeny: ryba, nabiał. |
| **PODWIECZOREK****(ok. 15-20%****210-280 kcal)****I TURA****godz. 14:30/15:00****II TURA****godz. 15:30** | Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (200g). Baton z suszonych owoców (35g).Herbata/Woda (200g).Alergeny: gluten, nabiał, seler, orzechy. | Tosty pełnoziarniste z szynką i żółtym serem (120g), keczup (20g), mix warzyw (50g). Herbata owocowa (150g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Rosół z makaronem w kształcie zwierzątek (200g).Babka piaskowa (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Bułka drożdżowa z jabłkiem (60g). Mus owocowy w tubce (100g).Mleko (250g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Zupa kalafiorowa z kluseczkami (200g).Ciasteczka bezcukrowe (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. |

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

**Sporządził: Walczak Katarzyna Zatwierdził:**