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