

JADŁOSPIS 22-26.5.2023 r.



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

POSILEK (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), połędwica (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: