|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |  |
| **JADŁOSPIS 29.5-2.6.2023 r.** | | | | |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). | | | | |
| **POSIŁEK**  **rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK**  **29.5.2023 r.** | **WTOREK**  **30.5.2023 r.** | **ŚRODA**  **31.5.2023 r.** | **CZWARTEK 1.6.2023 r. DZIEŃ DZIECKA** | **PIĄTEK**  **2.6.2023 r.** |
| **ŚNIADANIE**  **(ok. 25-30%**  **350-420 kcal)**  **I TURA**  **godz. 8:30**  **II TURA**  **godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g),  mix wędlin (25g),  mix warzyw (30g).  Kakao (150g).  Jabłko (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Jaglanka na mleku (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g),  polędwica (25g),  mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Gruszka (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g),  pasztet, ser żółty (po15g)  mix warzyw (30g).  Bawarka (150g).  Winogrono (100g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g),  Pieczywo razowe (25g) z  masłem (3g), polędwica (15g), mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Ananas (100g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g),  szynka wieprzowa,  ser topiony (po 15g),  mix warzyw (30g).  Kawa zbożowa (150g).  Jabłko (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. |
| **OBIAD**  **(ok. 30-35%**  **420-490 kcal)**  **I TURA**  **godz. 11:30/12:00**  **II TURA**  **godz. 12:30** | Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g),  jogurt naturalny (20g),  sałatka owocowa (100g).  Herbata ziołowa (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Spaghetti (120g)  z cielęciną (70g), sosem warzywno-pomidorowym (50g) i żółtym serem (10g)  sałata lodowa z ogórkiem i jogurtem (40g).  Sok owocowy (150g).  Al: gluten, nabiał, seler. | Udko pieczone (100g),  ziemniaki (120g),  bukiet jarzyn gotowanych (50g),  mix sałat z warzywami i winegretem (50g).  Kompot (150g).  Alergeny: brak. | Nuggetsy z piersi kurczaka (80g), frytki (120g),  mix warzyw do chrupania (60g),  keczup (20g).  Sok owocowy (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Kotlet jajeczny (80g)  kaszotto z warzywami (160g),  surówka z kalarepy z warzywami (60g).  Kompot (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. |
| **PODWIECZOREK**  **(ok. 15-20%**  **210-280 kcal)**  **I TURA**  **godz. 14:30/15:00**  **II TURA**  **godz. 15:30** | Krupnik z ziemniakami (200g).  Herbatniki maślane (30g) Herbata/Woda (200g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Kukurydza parowana (100g),  pieczywo chrupkie (20g) z masłem (5g) i żółtym serem (20g).  Napój imbirowy (250g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Rogaliki drożdżowe z nadzieniem budyniowym (80g).  Banan (100g).  Sok w kartoniku (100g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Galaretka z owocami (150g)  bita śmietana z mascarpone i wanilią (30g),  mix posypek (10g).  Herbata owocowa (150g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Zupa pomidorowa z ryżem (200g).  Kabanosy (30g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: gluten, nabiał, seler. |

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

**Sporządził: Walczak Katarzyna Zatwierdził:**