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