|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS 4-8.3.2024 r.** |  |  |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). |
| **POSIŁEK****rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK****4.3.2024 R.** | **WTOREK****5.3.2024 R.** | **ŚRODA****6.3.2024 R.** | **CZWARTEK****7.3.2024 R.** | **PIĄTEK****8.3.2024 R.** |
| **ŚNIADANIE** **(ok. 25-30%** **350-420 kcal)****I TURA****godz. 8:30****II TURA****godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), mix warzyw (30g).Kawa zbożowa (150g).Winogrono (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Kasza manna na mleku (140g).Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), twarożek z konfiturą (20g), kalarepa (15g). Herbata/Woda (150g).Pomarańcza (100g).Alerg.: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna, polędwica z indyka (po 15g),mix warzyw (30g). Kakao (150g).Gruszka (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Płatki kukurydziane na mleku (140g).Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasztet drobiowy (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g).Banan (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), ser żółty, salami (po 15g),mix warzyw (30g).Bawarka(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** | Ryż jaśminowy (140g) z serem i jogurtem (60g), jabłko duszone z cynamonem (40g),surówka z marchwi z pomarańczą i orzechami (50g).Herbata z imbirem(150g). Alergeny: nabiał, orzechy. | Łazanki (120g) z pieczarkami, kapustą kiszoną (60g) i polędwiczką wieprzową (80g), pomidory koktajlowe (60g).Kompot owocowy (150g).Alergeny: gluten. | Klopsiki a’la gołąbki (100g) z sosem pomidorowo-warzywnym (50g),kasza jęczmienna (120g),surówka z pora, marchwi i ogórka kiszonego (60g).Sok owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo. | Potrawka z kurczaka z kalafiorem w sosie koperkowo-śmietanowym (140g), ziemniaki (120g),sałatka z buraczków z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Mintaj panierowany (90g),risotto z warzywami (180g),surówka z czerwonej kapusty (60g). Kompot owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo, ryba. |
| **PODWIECZOREK****(ok. 15-20%****210-280 kcal)****I TURA****godz. 14:30/15:00****II TURA****godz. 15:30** | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g).Kabanosy (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, seler. | Bułka graham (50g) z masłem (5g), pasta z fasoli z boczkiem (30g),mix warzyw (30g).Herbata owocowa (150g).Alergeny: gluten, nabiał. | Rosół z makaronem (200g).Baton z suszonych owoców (35g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Sernik domowy (100g) z polewą malinową (15g),bakalie (20g).Herbata ziołowa (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy. | Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g).Wafle kukurydziane (20g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: nabiał, seler. |

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

**Sporządził: Walczak Katarzyna Zatwierdził: Skwarka Anna**