|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**