|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS 11-15.3.2024 r.** | | | | |  |  |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). | | | | |
| **POSIŁEK**  **rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK**  **11.3.2024 R.** | **WTOREK**  **12.3.2024 R.** | **ŚRODA**  **13.3.2024 R.** | **CZWARTEK**  **14.3.2024 R.** | **PIĄTEK**  **15.3.2024 R.** | |
| **ŚNIADANIE**  **(ok. 25-30%**  **350-420 kcal)**  **I TURA**  **godz. 8:30**  **II TURA**  **godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g),  szynka gotowana (25g),  mix warzyw (30g).  Kawa zbożowa (150g).  Winogrono (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Ryż na mleku (140g).  Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g),  kiełbasa żywiecka (30g),  mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Gruszka (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g),  ser żółty,  pasta jajeczna (po 15g),  mix warzyw (30g).  Kawa zbożowa (150g).  Banan (100g).  Alerg.: gluten, jajo, nabiał. | Mix płatków z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g),  schab pieczony (15g),  mix warzyw (15g).  Herbata/Woda (150g).  Melon (100g).  Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g),  twarożek naturalny (30g),  konfitura (10g),  kalarepa (15g).  Kakao (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** | Pierogi z serem (180g) polewa jogurtowa z wanilią (30g),  surówka z selera z jabłkiem i żurawiną (60g).  Napar ziołowy z miętą (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Spaghetti (120g)  z mięsem (80g), sosem warzywno-pomidorowym (40g) i żółtym serem (10g),  sałata lodowa z ogórkiem i jogurtem (50g).  Sok owocowy (150g).  Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Cepeliny ziemniaczane z mięsem (180g),  marchewka mini (50g),  surówka z kapusty pekińskiej (60g).  Lemoniada cytrusowa (150g).  Alergeny: gluten, jajo. | Gulasz wieprzowy (80g) z zielonym groszkiem i warzywami (50g),  ziemniaki (120g),  surówka wielowarzywna z chrzanem (60g).  Kompot owocowy (150g).  Alergeny: gluten, seler. | Makaron (120g) z warzywami (50g) i łososiem (40g),  dip jogurtowo-ziołowy (10g),  mix warzyw do chrupania (60g).  Herbata owocowa (150g).  Alergeny: gluten, ryba, nabiał. | |
| **PODWIECZOREK**  **(ok. 15-20%**  **210-280 kcal)**  **I TURA**  **godz. 14:30/15:00**  **II TURA**  **godz. 15:30** | Barszcz biały z kiełbasą, jajkiem i ziemniakami (200g).  Wafle ryżowe (20g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler. | Chałka drożdżowa (80g),  Dziki Mus Aksamitny - jabłko, truskawka, banan i burak z liofilizowanym ananasem (100g).  Herbata/Woda (150g).  Alerg.: gluten, jajo, nabiał. | Zupa kalafiorowa z kluseczkami (200g).  Ciasteczka zbożowe (40g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy. | Zupa pomidorowa z ryżem (200g).  Bakalie (40g).  Herbata/Woda (150g).  Alergeny: nabiał, seler, orzechy. | Mini bułeczka drożdżowa z jabłkiem (50g),  banan (100g).  Sok w kartoniku (200g).  Alergeny: gluten. | |

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

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