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