|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS 18-22.3.2024 r.** |  |  |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). |
| **POSIŁEK****rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK****18.3.2024 R.** | **WTOREK****19.3.2024 R.** | **ŚRODA****20.3.2024 R.** | **CZWARTEK****21.3.2024 R.** | **PIĄTEK****22.3.2024 R.** |
| **ŚNIADANIE** **(ok. 25-30%** **350-420 kcal)****godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g).Winogrono (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Owsianka na mleku (140g).Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), szynka gotowana (20g), mix warzyw (15g).Herbata/Woda (150g).Gruszka (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna, pasztet drobiowy (po 15g),mix warzyw (30g). Bawarka (150g).Melon (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Płatki miodowo-kakaowe na mleku (140g).Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), schab pieczony (20g), mix warzyw (15g).Herbata/Woda (150g).Banan (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasa krakowska, twarożek ze szczypiorkiem (po 15g),mix warzyw (30g). Kakao (150g).Jabłko (100g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. |
| **OBIAD****(ok. 30-35%****420-490 kcal)****godz. 12:00** | Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi z pomarańczą i orzechami nerkowca (60g).Herbata ziołowa (150g). Alergeny: gluten, nabiał, orzechy. | Pierogi z mięsem (180g), bukiet jarzyn gotowanych (50g),surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (50g).Kompot owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo. | Kotlet z piersi kurczaka (90g),ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g),surówka z kalarepy z warzywami (60g).Sok owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Leczo z polędwiczki wieprzowej (80g) z warzywami (60g), makaron razowy (120g), surówka z ogórka kiszonego z warzywami (60g).Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten. | Klopsik rybny z pieca (80g),risotto curry z warzywami (180g),surówka z kapusty kiszonej (60g).Lemoniada z imbirem (150g).Alergeny: gluten, jajo, ryba |
| **PODWIECZOREK****(ok. 15-20%****210-280 kcal)****godz. 15:00** | Zupa kapuśniak z ziemniakami (200g).Kabanosy drobiowe (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, seler. | Bułka graham (50g) z masłem (5g),pasta z czerwonej soczewicy z pieczoną papryką (30g),mix warzyw (30 g).Herbata /Woda (150 g).Alergeny: gluten, nabiał. | Zupa pieczarkowa z makaronem (200g).Baton zbożowy (35g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy. | Babka piaskowa (50g),Dziki Mus Berek- jabłko, banan i wiśnia z liofilizowanym ananasem (100g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał.  | Zupa brokułowa z ziemniakami (200g).Wafle ryżowe (24g).Herbata/Woda (200g).Alergeny: nabiał, seler. |

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

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