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