|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS 25-29.3.2024 r.** |  |  |
| (**75%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi **1050 kcal**). |
| **POSIŁEK****rozkład procentowy** | **PONIEDZIAŁEK****25.3.2024 R.** | **WTOREK****26.3.2024 R.** | **ŚRODA****27.3.2024 R.** | **CZWARTEK****28.3.2024 R.** | **PIĄTEK****29.3.2024 R.** |
| **ŚNIADANIE** **(ok. 25-30%** **350-420 kcal)****godz. 9:00** | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka wieprzowa (25g), mix warzyw (30g).Kawa zbożowa (150g).Jabłko (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Jaglanka na mleku (140g).Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa żywiecka (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g).Banan (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | BUFET WIELKANOCNYPieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), jajko, twarożek, kabanosy (po 15g), mix warzyw (30g), Herbata z cytryną (150g).Winogrono (100g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Płatki musli na mleku (140g).Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), polędwica sopocka (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g).Gruszka (100g).Alergeny: gluten, nabiał. | Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), serek topiony, salami (po 15g),mix warzyw (30g).Kakao (150g). Jabłko (100g).Alergeny: gluten, nabiał. |
| **OBIAD****(ok. 30-35%****420-490 kcal)****godz. 12:00** | Naleśniki z serem (180g), polewa jogurtowa z wanilią (30g), sałatka owocowa (melon, ananas, kiwi, gruszka) (80g).Sok marchwiowy(150g)Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Udko pieczone (90g), ziemniaki (120g),marchew gotowana (50g),surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g).Kompot owocowy (150g).Alergeny: brak. | Klopsiki a’la gołąbki (90g) z sosem pomidorowym (30g),ryż jaminowy (120g),brokuł (50g),surówka z pora, marchwi i jabłka (60g).Lemoniada imbirowa (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Kotlet devolay z piersi kurczaka z żółtym serem (90g), kaszotto z warzywami (160g),surówka z ogórka kiszonego z warzywami (40g). Sok owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał. | Pulpet rybny (80g) w sosie własnym (30g),frytki (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), mix sałat z pomidorkami i jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g).Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał. |
| **PODWIECZOREK****(ok. 15-20%****210-280 kcal)****godz. 15:00** | Barszcz czerwony z zimniakami (200g).Pieczywo chrupkie (20g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Bułka graham (50g) z masłem (5g), hummus z suszonymi pomidorami (30g),mix warzyw (30g).Herbata owocowa (150g).Alergeny: gluten, nabiał. | Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (200g).Herbatniki zwierzątka (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. | Babka piaskowa (80g),bakalie (30g).Kisiel z owoców leśnych (200g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy. | Zupa pomidorowa z makaronem (200g).Ciastka bezcukrowe (30g).Herbata/Woda (150g).Alergeny: gluten, nabiał, seler. |

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

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