|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 WIELKANOCNY  Pieczywo 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**