

JADŁOSPIS 1-5.4.2024 r.

(75% całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050 kcal).



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 1.4.2024 R.	WTOREK 2.4.2024 R.	ŚRODA 3.4.2024 R.	CZWARTEK 4.4.2024 R.	PIĄTEK 5.4.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), szynka wieprzowa (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (30g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kluski lane na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Melon (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasa krakowska, twarożek z rzodkiewką (po 15g), mix warzyw (30g). Kakaó (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00		Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), jogurt jagodowy (20g), surówka z selera i jabłka z rodzynkami (60g). Herbata ziołowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Łazanki (120g) z pieczarkami, kapustą kiszoną (60g) i poledwiczka wieprzowa (80g), sałatka z buraczków z warzywami (60g). Kompót owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Gulasz drobiowy (80g) z warzywami (50g), kasza gryczana (120g), surówka z czerwonej kapusty z warzywami (60g). Kompót owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Paluszki rybne (90g), ziemniaki (120g), szpinak duszony (50g), surówka z marchwi z chrzanem (60g). Sok jabłkowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00		Tosty pszenne z szynką i żółtym serem (120g), mix warzyw (50g), keczup (20g), Dziki Sok Zaczarowany - jabłko, pomarańcza, jarmuż, pietruszka, cytryna (200g). Alerg.: gluten, nabiał, seler.	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g). Ciasteczka owsiane (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, seler.	Ciasto marchewkowe (100g), bakalie (20g), Koktajl jogurtowy z maślanką i truskawkami (150g). Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.	Zupa kalafiorowa z zacierkami (200g). Kabanosy (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna