

JADŁOSPIS 8-12.4.2024 r.



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

POSIŁEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 8.4.2024 R.	WTOREK 9.4.2024 R.	ŚRODA 10.4.2024 R.	CZWARTEK 11.4.2024 R.	PIĄTEK 12.4.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka (25g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kasza manna na mleku (140g), Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), twarożek na słodko z konfiturą (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka drobiowa (25g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Mix płatków z mlekiem (140g), Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), kiełbasa żywiecka (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożek z konfiturą, schab pieczony (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Ryż jaśminowy (140g) z serem i jogurtem (60g), jabłko duszone z cynamonem (40g), surówka z marchwi z bakaliami (50g). Herbata z cytryną (150g). Alergeny: nabiał, orzechy.	Sztuka mięsa pieczonego (80g) w sosie własnym (30g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), surówka z ogórka kiszzonego z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Spaghetti (120g) z mięsem (80g), sosem warzywno-pomidorowym (40g) i żółtym serem (10g), sałata lodowa z ogórkiem i jogurtem (50g). Sok owocowy (150g). Alerg.: gluten, nabiał, seler.	Leczo z polędwiczką wieprzową (60+80g), ryż basmati (120g), surówka z pora, marchwi i jabłka (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Kotlet rybny z pieca (80g), pęczak z warzywami (180g), surówka z kiszzonej kapusty (60g). Lemoniada imbirowa z miętą (150g). Alergeny: gluten, ryba, jajo.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa żurek z jajkiem, białą kiełbaską i ziemniakami (200g). Ciastka morelowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka wyborowa (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g), mix warzyw (30g). Mleko (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa krem z zielonego groszku z boczkiem (200g). Snacki popcornowe (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka maślana (50g), Dziki Mus Promyk - jabłko, banan, mango z liofilizowaną truskawką (100g). Herbata/Woda (150g). Alerg.: gluten, jajo, nabiał.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Ciasteczka czekoladowe (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler, orzechy.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna