

JADŁOSPIS 15-19.4.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 15.4.2024 R.	WTOREK 16.4.2024 R.	ŚRODA 17.4.2024 R.	CZWARTEK 18.4.2024 R.	PIĄTEK 19.4.2024 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). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), jajko gotowane, pasztet drobiowy (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Płatki miodowo-kakaowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), schab pieczony (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Ananas (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kielbasa krakowska, twarożek ze szczypiorkiem (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi z brzoskwiniami (60g). Herbata ziołowa (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pyzy ziemniaczane z mięsem (180g), fasolka szparagowa z sezamem (50g), surówka z pekińskiej kapusty z warzywami (60g). Lemoniada cytrusowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, sezam.	Burger z wątróbki drobiowej (70g), risotto z warzywami (120g), mix sałat z pomidorkami i winegretem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo.	Dorsz z pieca (80g), kasza kus-kus (120g), marchew z groszkiem zasmażana (50g), surówka z kapusty kiszzonej (60g). Sok owocowy (150g). Alerg.: gluten, ryba, nabiał.
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 czekoladowa z awokado, banana, kakao i daktyli (30g), Dziki Sok Minionkowy - jabłko, mirabelka, marchew, cytryna (150 g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa brokułowa z makaronem (200g). Baton zbożowy (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.	Serek wiejski naturalny (80g), bułka wrocławska (40g) z masłem (3g) i miodem (10g), banan (50g). Herbata z imbirem (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (200g). Chipsy owocowe (10g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna