

JADŁOSPIS 22-26.7.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 22.7.2024 R.	WTOREK 23.7.2024 R.	ŚRODA 24.7.2024 R.	CZWARTEK 25.7.2024 R.	PIĄTEK 26.7.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczycwo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Mix płatków z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa żywiecka (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczycwo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka gotowana (25g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryż na mleku (140g), Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasztet drobiowy (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Arbuz (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożek naturalny, polędwica, kabanosy drob. (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowo-malinowa (30g), marchew mini (60g). Lemoniada cytrusowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Udko pieczone (90g), risotto z marchewką i groszkiem (180g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: brak.	Spaghetti (120g) z mięsem (60g), sosem pomidorowym (20g) i żółtym serem (10g), fasolka szparagowa (50g), mizeria z jogurtem (50g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Medalion z kurczaka (80g), Kasza gryczana (120g), buraczki na ciepło (50g), surówka z sałaty lodowej z warzywami i jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Paluszki rybne (90g), ziemniaki (120g), szpinak duszony ze śmietaną i czosnkiem (50g), pomidorki koktajlowe (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Barszcz biały z kiełbaską i ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka wrocławska (40g) z masłem (5g), pasta jajeczna (30g), mix warzyw (30g). Mleko w kartoniku (200g) Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa koperkowa z ziemniakami (200g). Baton zbożowy (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler, orzechy.	Drożdżówka z jagodami (100g). Koktajl jogurtowy z maślanką i truskawkami (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna