

JADŁOSPIS 29.7-2.8.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 29.7.2024 R.	WTOREK 30.7.2024 R.	ŚRODA 31.7.2024 R.	CZWARTEK 1.8.2024 R.	PIĄTEK 2.8.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Owsianka na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Melon (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasztet drobiowy (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serek capri, jajko gotowane, salami (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, 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 jabłkiem (60g). Herbata ziołowa (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kotlet z piersi kurczaka (90g), ziemniaki (120g), kalafior gotowany (50g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą z cebulki (180g), brokuł gotowany (50g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Sztuka mięsa pieczonego (80g) w sosie własnym (30g), kasza pęczak z warzywami (160g), sałata masłowa z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Klopsik rybny z pieca (80g), ziemniaki (120g), bukiet jarzyn gotowanych (60g), surówka z czerwonej kapusty (50g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 230-280 kcal) godz. 15:00	Zupa z młodej kapusty z ziemniakami (200g). Bakalie (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler.	Bułka graham (50g) z masłem (5g), pasta z fasoli z boczkiem i pieczoną papryką (20g), mix warzyw (30 g). Herbata /Woda (150 g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa pieczarkowa z makaronem (200g). Ciastka owsiane (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Chałka drożdżowa (80g), twarożek (30g) z konfiturą malinową (10g), arbuz (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa brokułowa z zacierkami (200g). Wafle ryżowe (24g). Herbata/Woda (200g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna