

JADŁOSPIS 5-9.8.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 5.8.2024 R.	WTOREK 6.8.2024 R.	ŚRODA 7.8.2024 R.	CZWARTEK 8.8.2024 R.	PIĄTEK 9.8.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), połędwica z indyka (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Borówka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kasza jęczmienna na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), szynka drobiowa (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo pszenne (30g) z masłem (5g), parówka (60g), keczup (10g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Arbuz (100g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty, paszтет drobiowy, twarożek z rzodkiewką (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Ryż (120g) z serem i jogurtem (60g), jabłka prażone z cynamonem (50g), surówka z selera z żurawiną (60g). Herbata owocowa z hibiskusem (150g). Alergeny: nabiał.	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), marchew z groszkiem (50g), mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Łazanki (120g) z kapustą kiszoną, pieczarkami (60g) i polędwiczką wieprzową (70g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Gulasz drobiowy (80g) z warzywami (50g), kasza jagłana (120g), surówka z sałaty lodowej z warzywami i winogretem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Kotlet rybny (80g), risotto curry z warzywami (180g), surówka z młodego szpinaku z pomidorkami i dipem jogurtowym (50g). Sok owocowy (150g). Alergeny: ryba, jajo, nabiał.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa szczawiowa z jajkiem, białą kiełbaską i ziemniakami (200g). Paluszki Lajkonik (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka wiejska (50g) z masłem (5g), krem czekoladowy z awokado (15g), Sok owocowy w kartoniku (200g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g). Snacki popcornowe (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: nabiał, seler.	Sernik domowy z cukrem pudrem (100g), winogrono (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Kabanosy (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna