

JADŁOSPIS 30.9-4.10.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 30.9.2024 R.	WTOREK 1.10.2024 R. DZIEŃ WEGETARIANIZMU	ŚRODA 2.10.2024 R.	CZWARTEK 3.10.2024 R.	PIĄTEK 4.10.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica drobiowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Śliwka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kasza jaglana na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), twarożek z konfiturą (20g), kalarepa (15g). Herbata/Woda (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Bułka pszenna (30g) z masłem (5g), parówka (60g), keczup (20g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki wielozbożowe z musli owocowym i mlekiem (140g) Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), pasztet wieprzowy (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Al.: gluten, jajo, nabiał, seler.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty, jajko gotowane, szynka (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Gruszka (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), mini marchewki z miodem i prażonym sezamem (60g). Herbata ziołowa z cytryną (150g). Alergeny: gluten, nabiał, sezam.	Mini klopsiki wegańskie (80g) w sosie pieczeniowym (30g), purée ziemniaczane (120g), groszek zielony (30g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). Al.: gluten, jajo, nabiał.	Pieczeń rzymska (80g) z sosem pomidorowo-śmietanowym (30g), kasza bulgur z warzywami (170g), sałatka z buraczków (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Leczo z cukinią i indykiem (130g), ryż jaśminowy (120g), surówka z ogórka kiszzonego i kukurydzy (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: brak.	Ryba zapiekana (80g) z warzywami po grecku (50g), ziemniaki (120g), surówka z młodego szpinaku z pomidorkami (50g). Lemoniada imbirowa z miętą (150g). Alergeny: ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler.	Bułka grahamka (50g) z masłem (5g), pasta ze słonecznika z pomidorami (15g), mix warzyw (30g). Kakao (200g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g). Ciastka owsiane w kształcie listków (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Ciasto marchewkowe (80g). Dziki Mus Berek - jabłko, banan, wiśnia z liofilizowanym ananasem (100g). Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.	Zupa ogórkowa z ryżem (200g). Wafle kukurydziane (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna