

# JADŁOSPIS 7-11.10.2024 r.

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



POSILEK <i>rodzaj i porcja</i>	PONIEDZIAŁEK 7.10.2024 R.	WTOREK 8.10.2024 R.	ŚRODA 9.10.2024 R.	CZWARTEK 10.10.2024 R. DZIEŃ OWSIANKI	PIĄTEK 11.10.2024 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka gotowana (30g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Nektarynka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo pytlowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa żywiecka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Owsianka na soku jabłkowym z cynamonem i prażonymi płatkami (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Melon (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka, paszтет, twarożek z łososiem(po 15g) mix warzyw (30g). Kakao (150g). Gruszka (100g).  <b>Al.: gluten, jajo, ryba, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (ok. 30-35% 420-490 kcal)  godz. 12:00	Pierogi z mięsem (200g) z okrasą z cebuli (20g), bukiet jarzyn (50g), sałata z jogurtem (60g). Herbata ziołowa z miodem (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Naleśniki z serem (180g), polewa jogurtowa (20g), mus brzoskwiniowy (30g), surówka z marchwi i jabłka (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Medalion z indyka (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), surówka z rzodkwi z warzywami i jogurtem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Gulasz wieprzowy z warzywami (130g), kasza gryczana (120g), surówka z ogórka kiszzonego i papryki (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: brak.</b>	Kotlet jajeczny (70g), minionkowy makaron z sosem serowym (130g), mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem (50g). Herbata owocowa (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa koperkowa z ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.</b>	Tosty pszenne z szynką i żółtym serem (120g), mix warzyw (50g), keczup (20g), Sok Pomarańczowa Kraina – jabłko, pomarańcza i seler naciowy (200g). <b>Al.: gluten, nabiał, seler.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Baton z suszonych owoców (35g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Czekoladowa kostka z kaszy manny i mleka z herbatnikami (120g), bakalie (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.</b>	Zupa krem brokułowy z ziemniakami i grzankami (180g), jogurt grecki (20g), chips z boczku wędzonego (15g). Herbata/Woda (150g).  <b>Al.: gluten, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna