

JADŁOSPIS 14-18.10.2024 r.

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



POSILEK <i>rozkład procentowy</i>	PONIEDZIAŁEK 14.10.2024 R. DZIEŃ NAUCZYCIELA	WTOREK 15.10.2024 R.	ŚRODA 16.10.2024 R. DZIEŃ CHLEBA	CZWARTEK 17.10.2024 R.	PIĄTEK 18.10.2024 R. DZIEŃ OWOCÓW I WARZYW
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), indyk pieczony (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). <i>Alergeny: gluten, nabiał.</i>	Klusieczki zacierki na mleku (140g). Pieczywo pszenne (25g) z masłem (3g), szynka wieprzowa (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). <i>Alergeny: gluten, nabiał.</i>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty (25g), powidła (15g), kalarepa (20g). Kakao (150g). Winogrono (100g). <i>Alergeny: gluten, nabiał.</i>	Płatki czekoladowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). <i>Alergeny: gluten, nabiał.</i>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo z ziarnami (50g) z masłem (5g), serek topiony z ziołami, połędwica, schab pieczony (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). <i>Alergeny: gluten, nabiał.</i>
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 rodzynkami (60g). Herbata owocowa z hibiskusem (150g). <i>Alergeny: nabiał, seler.</i>	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), marchew z groszkiem (50g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</i>	Burger z wątróbki drobiowej (70g), frytki (120g), buraczki na ciepło (50g), surówka z marchwi z chrzanem (60g). Sok owocowy (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo.</i>	Pierś z kurczaka zapiekana (70g) z serem, ananasem i żurawiną (po 10g), kasza pęczak z warzywami (160g), surówka z ogórka kiszzonego i pomidora (60g). Kompot owocowy (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</i>	Klopsik rybny pieczony (80g), ryż curry (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka z kiszonej kapusty (60g). Sok owocowy (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo, ryba.</i>
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g). Kabanosy drobiowe (30g). Herbata/Woda (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo, seler.</i>	Deser jogurtowy z nasionami chia (120g), mus mango (30g), czekoladowa granola (30g). Herbata/Woda (150g). <i>Al.: gluten, jajo, nabiał.</i>	Zupa minestrone z czerwoną soczewicą i ziemniakami (200g). Bagietka rustykalna (40g) z masłem (3g). Herbata/Woda (150g). <i>Alergeny: gluten, seler.</i>	Babka piaskowa (80g), Dziki Mus Złoty Skarb – jabłko marchew i morela z liofilizowaną truskawką (100g). Herbata/Woda (150g). <i>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</i>	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (200g). Chipsy owocowe (18g). Herbata/Woda (150g). <i>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</i>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna