

JADŁOSPIS 21-25.10.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 21.10.2024 R.	WTOREK 22.10.2024 R.	ŚRODA 23.10.2024 R.	CZWARTEK 24.10.2024 R.	PIĄTEK 25.10.2024 R. DZIEŃ MAKARONU
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasztet drobiowo-wieprzowy (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Płatki jęczmienne na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), polędwica drobiowa (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Mix płatków z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), szynka gotowana (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Melon (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo z ziarnami (50g) z masłem (5g), serek capri, schab pieczony, kiełbasa żywiecka (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowa (20g), sałatka owocowa (80g). Sok marchwiowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Udko pieczone (90g), risotto z warzywami (170g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Kotlet z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), mizeria z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Bitki z polędwiczki wieprzowej (80g) w sosie musztardowym (30g), kasza jęczmienna (120g), brokuł gotowany (50g), surówka warzywna z porem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryba panierowana (90g), kolorowe spaghetti z warzywami (170g) mix sałat z warzywami i jogurtem (50g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Barszcz biały z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami (200g). Mieszanka bakaliowa (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.	Chałka drożdżowa (100g) z twarogiem waniliowym (20g). Dziki Sok Dyniogłowy – jabłko, dynia, marchew i cytryna (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa jarzynowa z pęczakiem (200g). Paluszki Junior (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Racuszki drożdżowe z jabłkiem (120g), syrop klonowy (10g), banan (50g). Mleko w kartoniku (200g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa krem dyniowy z ziemniakami (200g), pestki nasion (10g). Paluch serowy (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna