

JADŁOSPIS 28.10-1.11.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 28.10.2024 R.	WTOREK 29.10.2024 R.	ŚRODA 30.10.2024 R.	CZWARTEK 31.10.2024 R.	PIĄTEK 1.11.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryż na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki na mleku (140g). Pieczywo graham (25g) z masłem (3g), polędwica sopocka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożek ze szczypiorkiem, mix wędlin (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Łazanki (140g) z kapustą kiszoną i pieczarkami (80g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kolorowy kociołek z wołowiną (130g), kasza jagłana (120g), surówka colesław (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: nabiał.	Naleśniki z mięsem zapiekane pod pierzynką beszamelową z pomidorami (180g), ser żółty (10g), bukiet jarzyn (50g), surówka z sałaty lodowej z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Paluszki rybne (90g), ziemniaki (120g), szpinak duszony ze śmietaną i czosnkiem (50g), pomidorki koktajlowe (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.	
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami (200g). Chrupki kukurydziane o smaku pizzy (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Bułka wiejska (50g) z kremem czekoladowym z awokado (15g), Dziki Mus Pokusa - jabłko, pomarańcza i mango z liofilizowaną truskawką (200g). Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Deser z kaszy manny na mleku roślinnym (120g), mus malinowy z miodem (30g), herbatniki maślane (16 g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Zupa krem z marchwi z ziemniakami i pomarańczą (200g). Mini drożdżówka z serem (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna