

# JADŁOSPIS 4-8.11.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 4.11.2024 R.	WTOREK 5.11.2024 R. DZIEŃ POSTACI Z BAJEK	ŚRODA 6.11.2024 R.	CZWARTEK 7.11.2024 R. DZIEŃ KOTLETA SCHABOWEGO	PIĄTEK 8.11.2024 R. EUROPEJSKI DZIEŃ ZDROWEGO ŻYWIENIA I GOTOWANIA
<b>ŚNIADANIE</b> (ok. 25-30% 150-180 kcal) godz. 9:00	Pieczycie mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Gruszka (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Winogrono (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Bułka pszenna (30g) z masłem (5g), parówka (60g), keczup (20g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Banan (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>	Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), twarożek z rzodkiewką (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasztet drobiowy, jajko gotowane, szynka wieprzowa (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). <b>Al.: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>
<b>OBIAD</b> (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi z jabłkiem i orzechami (60g). Herbata imbirowa z cytryną (150g). <b>Al.: gluten, nabiał, orzechy.</b>	Gulasz z indyka z warzywami (130g), Kasza gryczana (120g), surówka z ogórka kiszzonego i papryki (60g). Sok owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pyzy z mięsem (160g) z okrasą z cebuli (20g), mini marchewki (40g), surówka z pomidora z jogurtem (50g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Kotlet schabowy (90g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), mix sałat z warzywami i oliwą (60g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo.</b>	Ryba z pieca (80g), risotto z warzywami (170g), surówka z kolorowych kapust z koperkiem (50g). Sok owocowy (150g). <b>Alergeny: ryba.</b>
<b>PODWIECZOREK</b> (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, seler.</b>	Grahamka (50g) z masłem (5g), hummus (15g), mix warzyw (30g). Dziki Sok FILEMON – jabłko, gruszka, szpinak, limonka (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Zupa kapuśniak kiszony z ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe (30g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Ciasto marchewkowo-piernikowe (100g). Koktajl malinowy z kefirem i miodem (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.</b>	Zupa krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym (200g). Kulki Mocy – suszone owoce, orzechy, płatki jaglane i kakao (30g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna

