

# JADŁOSPIS 11-15.11.2024 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 11.11.2024 R.	WTOREK 12.11.2024 R.	ŚRODA 13.11.2024 R. DZIEŃ PLACKÓW ZIEMNIACZANYCH	CZWARTEK 14.11.2024 R.	PIĄTEK 15.11.2024 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	<b>NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI</b>	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), indyk pieczony (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Winogrono (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Ryż na mleku (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Płatki czekoladowe z mlekiem (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), Połędwica sopocka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), twarożek z konfiturą, ser żółty, schab pieczony (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (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 dziką różą (150g).  <b>Alergeny: nabiał, seler.</b>	Gulasz z polędwiczki wieprzowej z groszkiem i warzywami (140g), placki ziemniaczane (120g), ogórek kiszony (50g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo.</b>	Bitki z piersi kurczaka (70g) w sosie śmietanowo- pieczarkowym (40g), makaron razowy z pesto (130g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Pulpet rybny (80g) w sosie ziołowym (20g), ziemniaki opiekane (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka z kiszonej kapusty (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00		Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g). Kabanosy drobiowo- wieprzowe (30g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, seler, nabiał.</b>	Bułka wiejska (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna z wędzoną makrelą i szczypiorkiem (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g).  <b>Alerg.: gluten, jajo, ryba, nabiał.</b>	Babka piaskowa (80g), Dziki Mus Aksamitny – jabłko, truskawka, banan i burak z liofilizowanym ananasem (100g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Wafle ryżowe (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna