

# JADŁOSPIS 18-22.11.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 R.	WTOREK 19.11.2024 R.	ŚRODA 20.11.2024 R.	CZWARTEK 21.11.2024 R.	PIĄTEK 22.11.2024 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Owsianka na mleku (140g). Pieczewo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), pasztet z kurczaka (30g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Melon (100g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Płatki musli z mlekiem (140g). Pieczewo żytnie (25g) z masłem (3g), polędwica wieprzowa (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczewo mieszane (50g) z masłem (5g), serek topiony, szynka drobiowa, jajko gotowane (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	Naleśniki z serem (180g), polewa jogurtowa (30g), mus żurawinowy (20g), talarki z marchewki (60g). Herbata ziołowa z cytryną i miodem (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), marchew z groszkiem (50g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Sztuka mięsa pieczonego (80g) w sosie własnym (30g), kasza gryczana (120g), fasolka szparagowa (50g), sałata lodowa z warzywami i jogurtem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alerg.: gluten, jajo, nabiał.</b>	Potrawka z kurczaka z warzywami i przyprawą orientálną (130g), ryż jaśminowy (120g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: brak.</b>	Klopsik rybny pieczony (80g), ziemniaki (120g), brokuł gotowany (50g), mix warzyw z dipem czosnkowym (60g). Lemoniada imbirowa (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Barszcz czerwony z ziemniakami (200g). Baton z suszonych owoców (35g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, seler, orzechy.</b>	Chałka drożdżowa (80g), powidła śliwkowe (20g). Dzikie Sok Rokitek – jabłko, pomarańcza, rokitnik, kurkuma (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Rosół z makaronem (200g). Bakalie (40g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, seler, orzechy.</b>	Tosty pełnoziarniste z szynką i żółtym serem (110g), mix warzyw (30g), keczup (20g). Herbata owocowa (200g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>	Zupa jarzynowa z czerwoną soczewicą i pęczakiem (200g). Wafle kukurydziane malinowe (24g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna