JADŁOSPIS 25-29.11.2024 r.

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

POSIŁEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 25.11.2024 R.	WTOREK 26.11.2024 R. DZIEŃ DOMOWEGO CIASTA	ŚRODA 27.11.2024 R.	CZWARTEK 28.11.2024 R.	PIĄTEK 29.11.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasa żywiecka (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki jęczmienne na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), szynka gotowana (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Mix płatków z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), twarożek z rzodkiewką (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo z ziarnami (50g) z masłem (5g), serek capri, schab pieczony, polędwica sopocka (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Pierogi z serem (180g), polewa jogurtowa (20g), sałatka owocowa (80g). Sok marchwiowo-bananowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Udko pieczone (90g), risotto z warzywami (170g), sałatka z buraczków z malinami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Nuggetsy z indyka (80g), ziemniaki (120g), marchew mini (50g), surówka wielowarzywna z porem i czerwoną fasolą (60g).Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pulpet wieprzowy (80g) w sosie pomidorowym (30g), kasza kus-kus (120g), kalafior gotowany (50g), surówka z ogórka kiszonego z papryką (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryba panierowana (90g), makaron curry z warzywami (170g), surówka z młodego szpinaku z pomidorkami i vinegretem (50g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Ciastka owsiane (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Sernik domowy z cukrem pudrem (100g), winogrono (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa brokułowa z kluseczkami (200g). Paluszki Junior (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka maślana (80g), Dziki Mus Magiczny – jabłko, truskawka, banan i aronia z liofilizowanym ananasem (50g). Herbata/Woda (150g). Alerg.: gluten, jajo, nabiał.	Zupa krem pieczarkowy z ziemniakami (170g), grzanki czosnkowe (30g), chipsy z boczku wędzonego (20g).Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: **Walczak Katarzyna** **Zatwierdził:** **Skwarka Anna**