

JADŁOSPIS 2-6.12.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 2.12.2024 R.	WTOREK 3.12.2024 R.	ŚRODA 4.12.2024 R.	CZWARTEK 5.12.2024 R.	PIĄTEK 6.12.2024 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), poledwica wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbozowa (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabial.	Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z maslem (3g), ser zolty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabial.	Bulka pszenna (30g) z maslem (5g), parowka (60g), keczup (20g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabial, seler.	Piatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z maslem (3g), pasztet z kurczaka (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabial, seler.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z maslem (5g), kielbasa zywiecka, twarozek naturalny, szynka wieprzowa (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jablko (100g). Alergeny: gluten, nabial.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Ryz (120g) z serem i jogurtem (60g), jablko duszone z cynamonem (50g), surowka z marchwi z jablkciem (60g). Herbata imbirowa z pomaraoczka (150g). Alergeny: gluten, nabial.	Kotlet panierowany drobiowy (90g), ziemniaki (120g), buraczki na cieplo (50g), surowka z kapusty pekińskiej z warzywami i winegretem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo.	Kolorowy kociolok z cielęcina i warzywami (130g), kasza gryczana (120g), surowka z pomidora i ogorka kiszzonego (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: brak.	Pyzy z miesem (160g) z okrasa z cebuli (20g), mini marchewki (40g), mizeria z jogurtem (50g). Kompot owocowy (150g) Alergeny: gluten, jajo, nabial.	Ryba z pieca (80g), risotto z warzywami (170g), surowka z kiszzonej kapusty (50g). Sok owocowy (150g). Alergeny: ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa kapusniak z wloskiej kapusty z ziemniakami (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler.	Grahamka (50g) z maslem (5g), pasta jajeczna (15g), mix warzyw (30g). Dziki Sok Mikołajkowy - jablko, marchew, pomaraoczka, wiśnia (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabial.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g). Snacki popcornowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabial, seler.	Ciasto marchewkowo-piernikowe (100g). Koktajl jagodowy z maslanką i miodem (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabial, orzechy.	Zupa koperkowa z ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabial, seler, orzechy.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporzadzil: Walczak Katarzyna

Zatwierdzil: Skwarka Anna