

# JADŁOSPIS 9-13.12.2024 r.



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

POSIŁEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 9.12.2024 R.	WTOREK 10.12.2024 R.	ŚRODA 11.12.2024 R.	CZWARTEK 12.12.2024 R.	PIĄTEK 13.12.2024 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), indyk pieczony (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Ryż na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), polędwica sopocka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Pomarańcza (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczyno mieszane (50g) z masłem (5g), twarożek na słodko (25g), konfitura (15g), kalarepa (20g). Kakao (150g). Jabłko (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Płatki czekoladowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Melon (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo z ziarnami (50g) z masłem (5g), jajko gotowane, szynka, paszтет wieprzowy (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (ok. 30-35% 420-490 kcal)  godz. 12:00	Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g) mus truskawkowy (30g) surówka z selera z żurawiną (60g). Herbata owocowa (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>	Gulasz wieprzowy z groszkiem i warzywami (130g), kasza bulgur (120g), surówka z marchwi z chrzanem (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten.</b>	Leczo z cukinią i indykiem (130g), ryż jaśminowy (120g), surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i pomidorem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: brak.</b>	Burger z wątróbki drobiowej (70g), ziemniaki (120g), sałatka z buraczków z papryką (50g), mix sałat z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Kotlet rybny pieczony (80g), frytki (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka z kiszzonej kapusty (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa barszcz biały z jajkiem, kielbaską i ziemniakami (200g). Wafle ryżowe (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, seler.</b>	Bułka wiejska (50g) z kremem czekoladowym z awokado (15g), winogrono (50g), Kakao (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Zupa krem szpinakowy z grzankami czosnkowymi (200g). Baton zbożowy (35g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, seler, nabiał, orzechy.</b>	Babka piaskowa (80g), Dzikie Mus Gumi-Mus - jabłko, banan i czarna porzeczka z liofilizowanym ananasem (100g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Chipsy owocowe (18g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna