

# JADŁOSPIS 16-20.12.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 16.12.2024 R.	WTOREK 17.12.2024 R.	ŚRODA 18.12.2024 R. WIGILIA W PRZEDSZKOLU	CZWARTEK 19.12.2024 R.	PIĄTEK 20.12.2024 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Owsianka na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczywo graham (50g) z masłem (5g), jajecznica (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Mandarynka (100g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), paszтет z kurczaka, polędwica sopocka, twarożek z łososiem (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g).  <b>Al.: gluten, ryba, jajo, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (ok. 30-35% 420-490 kcal)  godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowa malinowa (20g), sałatka owocowa (80g) Sok marchwiowy (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>	Pierogi z kapustą (60g), paluszki rybne (60g), ziemniaki opiekane (80g), mix warzyw (60g) z dipem ziołowym jogurtowym (20g) Kompot z suszonych owoców (150g).  <b>Alergeny: gluten, ryba, jajo, nabiał.</b>	Pieczeń rzymska (80g) z sosem pomidorowo-śmietanowym (30g), kasza jaglana (120g), fasolka szparagowa (40g), sałata lodowa z warzywami i winegretem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Naleśniki z mięsem zapiekane pod pierzynką beszamelową z pomidorami (180g), ser typu mozzarella (10g), brokuł gotowany (60g), pomidory koktajlowe (50g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Barszcz czerwony z ziemniakami (200g). Kabanosy drobiowo-wieprzowe (40g) Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>	Tosty z szynką i żółtym serem (110g), mix warzyw (20g), keczup (20g). Dziki Sok Pyłek – jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma (150g).  <b>Alerg.: gluten, nabiał, seler.</b>	Bułeczka drożdżowa mini z serem (60g), ciasto jogurtowe z brzoskwinia (60g). Mix owoców (100g). Herbata z cytryną (150g).  <b>Al.: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Czekoladowy deser z kaszy manny na mleku (120g), bakalie (20g), banan (50g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał, orzechy.</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200g). Wafle kukurydziane (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna