

JADŁOSPIS 23-27.12.2024 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 23.12.2024 R.	WTOREK 24.12.2024 R.	ŚRODA 25.12.2024 R.	CZWARTEK 26.12.2024 R.	PIĄTEK 27.12.2024 R. DZIEŃ KEKSA		
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka gotowana (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Jaglanka na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), połędwica drobiowa (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BOŻE NARODZENIE	BOŻE NARODZENIE	Płatki z mlekiem (140g). Pieczywo pszenne (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.		
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Łazanki (120g) z połówką wieprzową (60g), kapustą kiszoną i pieczarkami (50g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryba panierowana (90g), ziemniaki (120g) bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka z ogórka kiszzonego z warzywami (60g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.			BOŻE NARODZENIE	BOŻE NARODZENIE	Spaghetti (120g) z mięsem (60g) i warzywami (40g), sosem pomidorowym (20g) i żółtym serem (10g), mix warzyw do chrupania (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Ciastka owsiane (40g) Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Chałka drożdżowa (100g) z twarogiem waniliowym (20g). Sok owocowy w kartoniku (200g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.			BOŻE NARODZENIE	BOŻE NARODZENIE	Keks z bakaliami (100g), mandarynka (50g). Mleko (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Wałczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna