

JADŁOSPIS 30.12.2024-3.1.2025 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 R. DZIEŃ SERKA WIEJSKIEGO	WTOREK 31.12.2024 R.	ŚRODA 1.1.2025 R.	CZWARTEK 2.1.2025 R.	PIĄTEK 3.1.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka drobiowa (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki jęczmienne na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	NOWY ROK	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), polędwica sopocka, pasta jajeczna, schab pieczony (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Pierogi z mięsem (200g) z okrasą z cebuli (20g), mini marchew (50g), mizeria z jogurtem (60g). Herbata ziołowa z imbirem (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Udko pieczone (90g), risotto z warzywami (170g), sałatka z buraczków z malinami (60g). Dziki Sok Bajkowy – jabłko, gruszka, seler naciowy (150g). Alergeny: seler.		Bitki z piersi kurczaka (70g) w sosie śmietanowo- pieczarkowym (40g), makaron razowy z pesto (130g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Kotlet rybny (80g), ziemniaki (120g), szpinak duszony z czosnkiem i śmietaną (50g), surówka wielowarzywna z papryką (50g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Serek ziarnisty wiejski (100g), miód (10g), herbatniki maślane (16g), banan (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa brokułowa z ziemniakami (200g). Mieszanka bakaliowa (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.		Bułka maślana (80g), Dziki Mus Magiczny – jabłko, truskawka, banan i aronia z liofilizowanym ananasm (50g). Herbata/Woda (150g). Alerg.: gluten, jajo, nabiał.	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (200g), paluszki z sezamem (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, sezam.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna