

JADŁOSPIS 7-10.1.2025 r.

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



POSILEK <i>skład procentowy</i>	PONIEDZIAŁEK 6.1.2025 R.	WTOREK 7.1.2025 R.	ŚRODA 8.1.2025 R.	CZWARTEK 9.1.2025 R. DZEŃ MORELI	PIĄTEK 10.1.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	OBJAWIENIE PAŃSKIE	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), połudwica sopocka (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Owsianka na mleku (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasta jajeczna (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), schab pieczony (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00		Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi (60g). Dziki Sok Buraczana słodycz – jabłko, burak, cytryna (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kotlet schabowy (90g), ziemniaki (120g), fasolka szparagowa (50g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Gulasz wieprzowy z groszkiem i warzywami (130g), kasza gryczana (120g), surówka z ogórka kiszzonego z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Dorsz panierowany (80g), risotto z warzywami (170g), surówka z sałaty lodowej z ziołowym dresingiem (50g). Herbata ziołowa z cytryną (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00		Zupa krem brokułowy (200g). Grzanki czosnkowe (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler, nabiał, orzechy.	Kukurydza parowana (100g), pieczywo chrupkie (20g) z masłem (5g), mix warzyw (25g). Sok owocowy (250g). Alergeny: gluten, nabiał.	Bułka pszenna (50g) z masłem (5g), twarożek z suszonymi morelami (25g), winogrono (40g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Wafle kukurydziane (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna