

# JADŁOSPIS 13-17.1.2025 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 13.1.2025 R.	WTOREK 14.1.2025 R.	ŚRODA 15.1.2025 R. DZIEŃ BAJGLA	CZWARTEK 16.1.2025 R.	PIĄTEK 17.1.2025 R. DZIEŃ PIZZY
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica wieprzowa, ser żółty (po 15g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Winogrono (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), pasztet drobiowy (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Bajgiel pszenny z sezamem (30g) z masłem (5g), twarożek na słodko (30g), konfitura wieloowocowa (10g), kalarepa (20g). Bawarka (150g). Banan (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, sezam.</b>	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), schab pieczony (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), kiełbasa żywiecka, jajko gotowane, szynka drobiowa (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (ok. 30-35% 420-490 kcal)  godz. 12:00	Ryż (120g) z serem i jogurtem (60g), jabłko duszone z cynamonem (50g), surówka z selera z brzoskwinia (60g). Herbata imbirowa z pomarańczą (150g). <b>Alergeny: nabiał.</b>	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), surówka z marchwi z chrzanem (60g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Sztuka mięsa pieczonego (80g) w sosie własnym (30g), kasza kus-kus (120g), marchew gotowana z groszkiem (50g), mizeria z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Krokiot z mięsem drobiowym (170g) zapiekany z żółtym serem (10g), brokuł gotowany (60g), surówka z czerwonej kapusty z warzywami (50g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Klopsik rybny pieczony (80g), makaron (120g), szpinak duszony z czosnkiem i śmietanką (50g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Herbata owocowa (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g). Kabanosy wieprzowo-drobiowe (20g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, seler.</b>	Grahamka (50g) z masłem (5g), hummus z suszonymi pomidorami (15g), pomidorki (20g). Dziki Sok Niezłe Ziółko – jabłko, ananas, jarmuż, ogórek, cytryna (150g). <b>Alerg.: gluten, nabiał.</b>	Rosół z makaronem (200g). Mieszanka bakaliowa (30g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler, orzechy.</b>	Babka piaskowa (80g). Dziki Mus Promyk – jabłko, banan i mango z liofilizowaną truskawką (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Pizza domowa z szynką, pieczarkami i żółtym serem (140g), keczup, sos czosnkowy (20g), mix warzyw (30g). Sok w kartoniku (200g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna