

JADŁOSPIS 20-24.1.2025 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 20.1.2025 R.	WTOREK 21.1.2025 R.	ŚRODA 22.1.2025 R.	CZWARTEK 23.1.2025 R.	PIĄTEK 24.1.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), schab pieczony (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Melon (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryż na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kielbasa krakowska (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo z ziarnami (30g) z masłem (5g), jajecznica (50g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo graham (25g) z masłem (3g), twarożek z rzodkiewką (15g) mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), pasztet z kurczaka, polędwica sopocka, serek capri (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Mandarynka (100g). Al.: gluten, jajo, nabiał, seler.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowa z truskawką i wanilią (30g), marchew mini (70g), Lemoniada cytrusowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Burger z wątróbki drobiowej (70g), ziemniaki (120g), kalaflor gotowany (50g), surówka z ogórka kiszzonego z papryką (60g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Wieprzowina po syczańsku z warzywami (130g), ryż jaśminowy (120g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami, kukurydzą i oliwą (60g) Sok owocowy (150g). Alergeny: brak.	Kotlet panierowany drobiowy (90g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), sałata lodowa z ogórkiem i jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Paluszki rybne (90g), kaszotto bulgur z warzywami (50g), surówka z kapusty kiszzonej (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa żurek z jajkiem, białą kielbaską i ziemniakami (200g). Ciasteczka bezcukrowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, seler.	Tosty z szynką i żółtym serem (110g), mix warzyw (20g), keczup (20g). Dziki Sok Odpornościowy Pigwówka – jabłko, pigwa, marchew, kurkuma (150g). Alerg.: gluten, nabiał, seler.	Zupa pieczarkowa z kluseczkami (200g). Herbatniki (16g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Deser z kaszy manny na mleku z tropikalną różdżką smaku (140g), winogrono (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa fasolowa z ziemniakami, wołowiną i kolendrą (200g). Wafle ryżowe (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Waleczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna