

JADŁOSPIS 27-31.1.2025 r.



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

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 27.1.2025 R.	WTOREK 28.1.2025 R.	ŚRODA 29.1.2025 R.	CZWARTEK 30.1.2025 R. DZIEŃ ROGALIKA	PIĄTEK 31.1.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), poledwica wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki jęczmienne na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Bułka pszenna (30g) z masłem (5g), parówka (60g), keczup (20g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Płatki musli z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), poledwica z indyka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g). Alergeny: gluten, nabiał, orzechy.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serek topiony, szynka wieprzowa, pasta jajeczna (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Naleśniki z serem(180g) polewa jogurtowa (30g), sałatka owocowa (100g) Herbata ziołowa z cytryną i miodem(150g) Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Udko pieczone (90g), risotto z warzywami (170g) sałatka z buraczków z malinami (60g). Dziki Sok Filemon – jabłko, gruszka, szpinak, limonka (150g). Alergeny: brak.	Spaghetti (120g) z mięsem (60g), warzywami (40g), sosem pomidorowym (20g) i żółtym serem (10g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g) Al.: gluten, nabiał, seler.	Bitki z piersi kurczaka (70g) w sosie śmietanowo-pieczarkowym (40g), kasza jagłana (120g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Mintaj panierowany (90g), ziemniaki (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka colesław z kukurydzą (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Barszcz czerwony z ziemniakami (200g). Baton zbożowy (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler, orzechy, nabiał.	Chałka drożdżowa (80g), Koktajl jogurtowy z kefirem, owocami leśnymi i miodem (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa jarzynowa z zacierkami (200g). Paluszki Junior (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler.	Rogalik z ciasta francuskiego (50g), krem czekoladowy z awokado (15g), Dziki Mus Aksamitny - jabłko, truskawka i burak z liofiliz. ananasem (200g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym (200g). Chipsy owocowe (18g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler, nabiał.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna