

# JADŁOSPIS 3-7.2.2025 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 3.2.2025 R. DZIEŃ CIASTA MARCHEWKOWEGO	WTOREK 4.2.2025 R.	ŚRODA 5.2.2025 R.	CZWARTEK 6.2.2025 R.	PIĄTEK 7.2.2025 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), połędwica sopocka (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Pomarańcza (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Owsianka na mleku (140g). Pieczyczo żytnie (25g) z masłem (3g), schab pieczony (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczyczo mieszane (50g) z masłem (5g), ser żółty, pasztet drobiowy (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Melon (100g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczyczo razowe (25g) z masłem (3g), twarożek z łososiem (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Banan (100g). <b>Alergeny: gluten, ryba, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczyczo 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	Gnocchi szpinakowe nadziewane mięsem drobiowym z kaczka(170g) kalafior gotowany (50g), sałata masłowa z jogurtem (30g). Herbata owocowa (150g). <b>Alerg.: gluten, jajo, nabiał.</b>	Gulasz z indyka z warzywami (130g), kasza jęczmienna (120g), surówka z ogórka kiszzonego z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten.</b>	Pierogi z serem (170g), polewa jogurtowa z jagodami (30g), marchew mini (60g). Kompot owocowy (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), buraczki na ciepło (50g), mizeria z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Kotlet rybny (80g), risotto z groszkiem i warzywami (170g), surówka wielowarzywna z chrzanem (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa pomidorowa z ryżem (200g). Ciasto marchewkowe (40g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.</b>	Grahamka (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna (15g), mix warzyw (30g). Dziki Sok Kaprys – jabłko, marchew, pomarańcza, burak (150g). <b>Alerg.: gluten, jajo, nabiał.</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200g). Wafle kukurydziane (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: nabiał, seler.</b>	Szarlotka z cynamonem (120g), bakalie (20g). Mleko (250g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy.</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200g). Ciasteczka owsiane (35g). Herbata/Woda (200g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna