

# JADŁOSPIS 10-14.2.2025 r.



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

POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 10.2.2025 R. DZIEŃ NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	WTOREK 11.2.2025 R.	ŚRODA 12.2.2025 R.	CZWARTEK 13.2.2025 R.	PIĄTEK 14.2.2025 R. WALENTYNKI
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), połędwica z indyka (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Winogrono (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo wiejskie (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Bułka wrocławska (40g) z masłem (5g), twarożek na słodko (30g), konfitura wieloowocowa (10g), kalarepa (20g). Bawarka (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa żywiecka (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Mandarynka (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), połędwica sopocka, schab pieczony, pasta jajeczna (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 żurawiną (60g). Herbata imbirowa z pomarańczą (150g).  <b>Alergeny: nabiał, seler.</b>	Medalion drobiowy (80g), kaszotto gryczane z warzywami (170g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i kukurydzą (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo.</b>	Bitki wieprzowe (70g) w sosie śmietanowo- chrzanowym (40g), frytki (120g), surówka z papryki z oliwkami i warzywami (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Sztuka mięsa pieczonego (70g) w sosie własnym (20g), ziemniaki (120g), marchew gotowana (50g), mizeria z jogurtem (50g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: nabiał.</b>	Dorsz z pieca (70g), kolorowe spaghetti ze szpinakiem i pesto (170g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, ryba, nabiał.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa krem z ciecierzycy z ziemniakami (200g). Chipsy z boczku wędzonego (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: seler.</b>	Bułka graham (50g) z masłem (5g), pasta z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami (30g), mix warzyw (20g). Herbata owocowa (150 g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Zupa szczawiowa z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami (200g). Wafle ryżowe (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: jajo, nabiał, seler.</b>	Zupa brokułowa z kluseczkami (200g). Paluszki z makiem (30g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.</b>	Galaretka truskawkowa z owocami (100g), gofr serduszko (30g), bita śmietana z serkiem mascarpone (20g), posypka cukrowa (2g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał,</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna