

# JADŁOSPIS 17-21.2.2025 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 17.2.2025 R.	WTOREK 18.2.2025 R.	ŚRODA 19.2.2025 R.	CZWARTEK 20.2.2025 R.	PIĄTEK 21.2.2025 R.
<b>ŚNIADANIE</b>  (ok. 25-30% 350-420 kcal)  godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka wieprzowa (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Banan (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Ryż na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (15g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Pieczywo z ziarnami (30g) z masłem (5g), jajecznicą (50g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Pomarańcza (100g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Płatki czekoladowe z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasztet drobiowy (15g) mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), ser żółty, polędwica sopocka, serek capri (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g).  <b>Al.: gluten, nabiał.</b>
<b>OBIAD</b>  (ok. 30-35% 420-490 kcal)  godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowa z maliną i wanilią (30g), marchew mini (60g), Lemoniada cytrusowa (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Udko pieczone (90g), makaron razowy z curry i warzywami (170g) sałata lodowa z warzywami i winogretem (60g). Kompot owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten.</b>	Leczo z cukinią i kiełbasą (130g), ryż jaśminowy (120g), surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i pomidorem (60g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: brak.</b>	Kotlet devolay z piersi kurczaka z żółtym serem (80g), ziemniaki (120g), fasolka szparagowa (50g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (50g). Sok owocowy (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Klopsik rybny pieczony (80g), kaszotto pęczak z warzywami (50g), surówka z kiszzonej kapusty (60g). Herbata owocowa (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, ryba.</b>
<b>PODWIECZOREK</b>  (ok. 15-20% 210-280 kcal)  godz. 15:00	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, seler.</b>	Bułka kajzerka (50g) z masłem (5g), miód (15g), Dziki Sok Odpornościowy Pyłek - jabłko, pomarańcza, kurkuma (150g).  <b>Alergeny: gluten, nabiał.</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe (30g). Herbata/Woda (150g). <b>Al.: gluten, jajo, nabiał, seler, orzechy.</b>	Sernik domowy z cukrem pudrem (100g), winogrono (50g). Herbata/Woda (150g).  <b>Alergeny: gluten, jajo, nabiał.</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (200g). Snacki popcornowe paprykowe (30g). Herbata/Woda (150g). <b>Alergeny: gluten, nabiał, seler.</b>

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna