

JADŁOSPIS 24-28.3.2025 r.



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

POSILEK Procentowy	PONIEDZIAŁEK 24.3.2025 R.	WTOREK 25.3.2025 R. DZIEŃ GOFRA	ŚRODA 26.3.2025 R. DZIEŃ SZPINAKU	CZWARTEK 27.3.2025 R.	PIĄTEK 28.3.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Bajgiel pszenny z sezamem (50g) z masłem (5g), polędwica z indyka(30g) mix warzyw (20g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał, sezam.	Płatki jęczmienne na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Ananas (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica wieprzowa (30g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki musli z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), pasztet z kurczaka (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, orzechy, seler.	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	Makaron (120g) z serem i jogurtem (60g), mus truskawkowy (50g), surówka z marchwi z jabłkiem (60g). Sok bananowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Burger z wątróbki drobiowej (70g), kaszotto z warzywami (170g), surówka z ogórka kiszzonego z pomidorem (60g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Pierogi z mięsem (180g) z okrasą z cebuli (20g), surówka z kolorowych kapust z warzywami (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, seler.	Bitki z piersi kurczaka (70g) w sosie śmietanowo-pieczarkowym (40g), makaron z pesto (130g), mizeria z jogurtem (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Dorsz duszony (70g) w śmietanie z warzywami (50g), ziemniaki (120g), mix warzyw do chrupania (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, ryba, nabiał.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (200g). Kabanosy wieprzowo-drobiowe (20g). Herbata/Woda (150g). Alerg: gluten, jajo, seler.	Gofry (70g) z cukrem pudrem (5g), bakalie (20g). Dziki Mus Pokusa – jabłko, pomarańcza i mango z liofiliz. truskawką (200g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (200g). Grzanka czosnkowa z parmezanem (35g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler, nabiał.	Chałka drożdżowa (80g), Koktajl jogurtowy z maślanką, owocami leśnymi i miodem (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa pomidorowa z makaronem (200g). Pieczywo chrupkie (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna