

JADŁOSPIS 5-9.5.2025 r.



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

POSIŁEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 5.5.2025 R.	WTOREK 6.5.2025 R.	ŚRODA 7.5.2025 R.	CZWARTEK 8.5.2025 R.	PIĄTEK 9.5.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), polędwica sopocka (30g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Owsianka na mleku (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), twarożek ze szczypiorkiem (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo graham (50g) z masłem (5g), jajko gotowane (50g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Płatki wielozbożowe z mlekiem (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), polędwica z indyka (25g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasztet drobiowy, schab pieczony, ser żółty (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.
OBIAD (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 ziołowa z miodem i cytryną (150g). Alergeny: nabiał, seler.	Bitki drobiowe (70g) w sosie śmietanowo-pieczarkowym (40g), makaron (120g), sałatka z czerwonej kapusty z warzywami (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczęń rzymska (80g) z sosem pieczeniowym (30g), kluski śląskie (120g), bukiet jarzyn (50g), sałata masłowa z jogurtem islandzkim (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Leczo z polędwiczką wieprzową, papryką, bakłażanem i cukinią (130g), kasza kus-kus (120g), mizeria z jogurtem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Ryba panierowana (90g), makaron ze szpinakiem i pesto (160g), surówka z kapusty kiszzonej (60g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, ryba, jajo.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa szczawiowa z jajkiem, białą kiełbasą i ziemniakami (200g). Pieczywo chrupkie (40g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, seler, nabiał.	Babka piaskowa (80g). Ananas (50g). Dziki Sok Piracki – jabłko, rabarbar, burak, cytryna (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Zupa krupnik z pęczakiem (200g). Chipsy owocowe (18g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Pizzerinka z szynką i żółtym serem (130g), keczup, sos czosnkowy (20g), mix warzyw (30g). Herbata z cytryną (200g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Zupa brokułowa z zacierkami (200g). Wafle kukurydziane (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna