

JADŁOSPIS 12-16.5.2025 r.

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



POSILEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 12.5.2025 R.	WTOREK 13.5.2025 R. DZIEŃ HUMMUSU	ŚRODA 14.5.2025 R.	CZWARTEK 15.5.2025 R.	PIĄTEK 16.5.2025 R. PIKNIK RODZINNY
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynka gotowana (25g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Kasza manna na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), kiełbasa krakowska (15g) mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Bułka wrocławska (50g) z masłem (5g), twarożek naturalny (30g), konfitura żurawinowa z pomarańczą (10g), kalarepa (20g). Kawa zbożowa (150g). Banan (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki kukurydziane z mlekiem (140g). Pieczywo żytnie (25g) z masłem (3g), połędwica sopocka (15g) mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Gruszka (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	BUFET ŚNIADANIOWY: Pieczywo pszenne (50g) z masłem (5g), pasta jajeczna, schab pieczony, serek capri (po 15g), mix warzyw (30g). Kakao (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Kluski leniwe z serem, masłem i cynamonem (180g), polewa jogurtowa z brzoskwiniami (30g), marchew mini (60g), Herbata ziołowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Udko pieczone (90g), ryż jaśminowy (120g), buraczki na ciepło (50g), sałata lodowa z ogórkiem i winegretem (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten.	Kotlet schabowy (80g), ziemniaki (120g), fasolka szparagowa (50g), surówka z kapusty pekińskiej z warzywami (50g). Sok owocowy (150g). Alergeny: gluten, jajo.	Gulasz wieprzowy z warzywami (130g), kasza gryczana (120g), surówka z ogórka kiszzonego, papryki i kukurydzy (60g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: brak.	Paluszki rybne (90g), makaron ze szpinakiem, pesto i prażonym słonecznikiem (50g), surówka z pomidorów z jogurtem (60g). Lemoniada cytrusowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, ryba, nabiał.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (200g). Kabanosy drobiowo- wieprzowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Grahamka (50g) z masłem (5g), hummus pomidorowy (25g), mix warzyw (20g). Dziki Sok Shrekowy - jabłko, ogórek, jarmuż, koperek, cytryna (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (200g). Słomka ptysiowa (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Zupa fasolowa z ziemniakami (200g). Ciastka bezcukrowe jagodowe (30g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał, seler.	Bułka drożdżowa z serem (100g), banan (50g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna