

JADŁOSPIS 19-23.5.2025 r.

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



POSIŁEK rozkład procentowy	PONIEDZIAŁEK 19.5.2025 R.	WTOREK 20.5.2025 R. DZIEŃ PSZCZÓŁ	ŚRODA 21.5.2025 R.	CZWARTEK 22.5.2025 R.	PIĄTEK 23.5.2025 R.
ŚNIADANIE (ok. 25-30% 350-420 kcal) godz. 9:00	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), połędwica z indyka (30g), mix warzyw (20g). Kakao (150g). Winogrono (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Płatki ryżowe na mleku (140g). Pieczywo razowe (25g) z masłem (3g), ser żółty (20g), mix warzyw (15g). Herbata/Woda (150g). Melon (100g). Alergeny: gluten, nabiał.	Pieczywo pszenne (30g) z masłem (5g), omlet jajeczny (80g), mix warzyw (30g). Kawa zbożowa (150g). Pomarańcza (100g). Alergeny: gluten, jajo, 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), twarożek z rzodkiewką, serek topiony, szynka wieprzowa, (po 15g), mix warzyw (30g). Bawarka (150g). Jabłko (100g). Alergeny: gluten, nabiał.
OBIAD (ok. 30-35% 420-490 kcal) godz. 12:00	Pierogi z mięsem (180g) z okrasą z cebuli (30g), surówka z marchwi, pora, jabłka i ogórka kiszzonego (70g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, seler.	Kotlet mielony (80g), kasotto pęczak z warzywami (170g), surówka z młodej kapusty z marchewką i kukurydzą (60g). Dzika Zielona Lemoniada – jabłko, ogórek, szpinak, cytryna (150g). Alergeny: gluten, jajo.	Placki ziemniaczane (200g), sos tzatziki (30g), pomidory koktajlowe (60g). Sok bananowy (150g). Alergeny: gluten, jajo, nabiał.	Łazanki (120g) z pierśią indyka (70g), pieczarkami i kapustą kiszoną (50g), surówka wiosenna z pomidora, ogórka i rzodkiewki ze szczypiorkiem i jogurtem (50g). Kompot owocowy (150g). Alergeny: gluten, nabiał.	Dorsz z pieca (70g), ziemniaki (120g), bukiet jarzyn gotowanych (50g), surówka z młodych listków z warzywami i oliwą (60g). Herbata owocowa (150g). Alergeny: ryba.
PODWIECZOREK (ok. 15-20% 210-280 kcal) godz. 15:00	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (200g). Wafle ryżowe malinowe (20g). Woda (150g). Alergeny: nabiał, seler.	Deser jogurtowy z mleczkiem kokosowym i chia (120g), sałatka z brzoskwiń z miodem i prażonym sezamem (50g), wiórki z ciemnej czekolady (10g). Woda (150g). Alergeny: nabiał, sezam.	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (200g). Mini drożdżówka z jabłkiem (50g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, jajo, seler, nabiał.	Tosty z szynką i żółtym serem (110g), keczup (20g), mix warzyw (20g). Herbata ziołowa z cytryną (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.	Zupa pomidorowa z ryżem (200g). Grzanka czosnkowa z parmezanem (20g). Herbata/Woda (150g). Alergeny: gluten, nabiał, seler.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządził: Walczak Katarzyna

Zatwierdził: Skwarka Anna