

	JADŁOSPIS DZIENNY	PAŹDZIERNIK
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	23.10-27.10.2023r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek - Chleb pszenny¹z masłem⁷, wędliną⁶, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata, jabłka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

Wtorek – Chałka drożdżowa^{1,8}z masłem i miodem, kakao⁷, herbata, marchewka **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

Środa – Weka z masłem¹³, jogurt owocowy⁷, herbata, banany **B:11 T:12 W:47 Kcal 286**

Czwartek - Bułka wieloziarnista¹z masłem⁷, pasta z szynki drobiowej⁹, ogórek kiszony banan, herbata owocowa **B:13 T:13g W: 49g Kcal 365**

Piątek - Bułka kukurydziana¹z masłem⁷, ser żółty⁷, sałata lodowa, pomidor herbata, gruszka **B:11,57g T:13,36g W:48,43g Kcal 345**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek - Barszcz ukraiński z ziemniakami(250ml) (s,m)

Knedle z truskawkami (3szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 520**

Wtorek - Zupa ogórkowa z ziemniakami (250ml) (s,m)

Nuggetsy drobiowe (2 szt.), ryż z warzywami (250ml) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

Środa -Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiovym (250ml) (s,z,m,j)

Pierogi z mięsem (3szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 590**

Czwartek - - Rosół z makaronem (250 ml) (s,z,m,j)

Gulasz, kasza jęczmienna, buraczki (z)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Piątek- Grochówka (250 ml) (s,z)

Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka zasmażana (j,z,m,s)

Kompot (150ml) **Kcal 533**

LEGENDA ALERGENY; Z- Zboża, J-Jajka, S- Seler, M-Mleko, Nabiał

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek- Kanapki z serkiem śmietankowym i papryką **B:3g T:1 W:35g Kcal 159**

Wtorek –Wafle podpłomyki z nutellą **B:1,2g T:0,3 W:36,9g Kcal 156**

Środa- Budyń śmietankowy⁷ **B:2g T:4 W:49g Kcal 240**

Czwartek- Zapiekanki z szynką i serem żółtym **B:12g T:4,4g W:6,7g Kcal 169**

Piątek – Napój mleczny ACTIMEL **B:2,8g T:1,5 W:12g Kcal 78**

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty hubrydowe) i produkty pochodne	8.	Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne	9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne	10.	Gorczyca i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne	11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
6.	Soja i produkty pochodne	13.	Łubin i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne	14.	Mięczaki i produkty pochodne