

	JADŁOSPIS DZIENNY	PAŹDZIERNIK/ LISTOPAD
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	30.10-03.11.2023r.

1. ŚNIADANIA:

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

Wtorek - Weka z masłem i dżemem^{1,8}, kakao⁷, herbata, banany **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

Środa - **Wszystkich Świętych**

Czwartek-Płatki kukurydziane^{1,7}z mlekiem, bułka kajzerka¹z masłem⁷ i miodem lub szczypiorkiem, herbata ziołowa, gruszka **B:11,2 T:8g W: 65g Kcal 376,8**

Piątek - Chleb graham^{1,3} z masłem⁷ i białym serem⁷ na słodko herbata, marchewka **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek -- Kapuśniak z ziemniakami(250ml) (s,z)

Kluski na parze z sosem malinowym (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Wtorek -- Zupa koperkowa z lanym ciastem (250ml) (s,j,m,z)

Mielone, ziemniaki, mizeria (250ml) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 540**

Środa - **Wszystkich Świętych**

Czwartek -- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml) (s)

Ryż z jabłkami (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

Piątek- Krupnik (250 ml) (s,z)

Filet rybny, ziemniaki, sałatka szwedzka (j,z,m)

Kompot (150ml) **Kcal 620**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek- BelVita ciasteczka zbożowe, woda mineralna- **B:1,1g T:4,4g W:6,7g Kcal 71**

Wtorek - Herbatniki, kisiel owocowy **B:6g T:2g W:50g Kcal 234**

Środa- **Wszystkich Świętych**

Czwartek - Owoce i bakalie^{5,6,8} **B:3g T:1g W:34g**

Piątek - Sok pomarańczowy, chrupki kukurydziane **B7g T:9 W:41g Kcal 276**

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