

	JADŁOSPIS DZIENNY	LISTOPAD
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	06-10.11.2023r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek - Chleb pszenny¹ z masłem⁷, wędliną⁶ i ogórkiem zielonym, herbata ziołowa jabłka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

Wtorek - Chleb wieloziarnisty¹ z masłem⁷, pasta z szynki drobiowej⁹, ogórek kiszony banan, herbata owocowa **B:13 T:13g W: 49g Kcal 365**

Środa - Parówka drobiowa na gorąco, ketchup^{1,6} bułka kajzerka z masłem^{1,7} herbata z cytryną i miodem **B:11,11 T:12,74g W: 34,98g Kcal 261**

Czwartek - Bułka kukurydziana¹ z masłem⁷, ser żółty⁷, sałata lodowa, papryka herbata, marchewka **B:11,57g T:13,36g W:48,43g Kcal 345**

Piątek - Bułeczki drożdżowe z cynamonem^{1,3,7}, kakao, herbata, gruszka **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek - Żur z ziemniakami(250ml) (s,z,m)

Makaron z serem białym (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Wtorek - Zupa grysikowa (250ml) (s,z)

Kotlet wieprzowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty (250ml) (z,m,j,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 495**

Środa - Grochówka z ziemniakami i kiełbasą (250 ml) (z,s)

Kartacze z mięsem i omastą (2szt.) (z)

Kompot (150 ml) **Kcal 636**

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

Klopsiki w sosie pomidorowym, ryż, surówka z marchewki (z,m,j,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Piątek - Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) (s,z)

Paluszki rybne (2szt.), ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej (j,z,m,s)

Kompot (150ml) **Kcal 533**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek- Sok Kubuś

B:0,4g T:0,1 W:9,9g Kcal 45

Wtorek - Grzanki z masłem ziołowym, woda³

B:12g T:5g W:49g Kcal 169

Środa - Jogurt owocowy⁷

B:3,0g T:1,6 W:10,8g Kcal 76

Czwartek- Banany w gorzkiej czekoladzie⁷

B:3g T:18g W:31g Kcal 294

Piątek- Batonik z ziarnami zbóż^{1,7} Kinder Country

B:2,0g T:7,9 W:12,9g Kcal 132

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy huczynowe) 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.	Gorzycza 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