

	JADŁOSPIS DZIENNY	LISTOPAD
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	20.11-27.11.2023r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek- Kolorowe kanapki: pieczywo mieszane ^{1,3} ser żółty⁷, wędlina, , ogórek, papryka, pomidor ,herbata , marchewka **B:11 T:12 W:47 Kcal 286**

Wtorek- Chleb graham z masłem^{1,3,7} twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem zielonym ⁷. kiwi, herbata owocowa **B:14 T:11 W:49 Kcal 341**

Środa - Chleb pszenny z masłem ^{1,3,7}, szynka drobiowa, ogórek zielony, jabłka, herbata z miodem i cytryną **B:14,3g T:11,34g W:44,56 Kcal 322**

Czwartek – Zupa mleczna z kaszą manną^{1,7} weka¹ z masłem⁷ i miodem, herbata ziołowa, gruszka **B:11,2 T:8g W: 65g Kcal 376,8**

Piątek - Chleb ze słonecznikiem z masłem^{1,3,7,9} , pomidorem i szczypiorkiem kakao ,herbata z miodem ,marchewka **B:11g T:8g W:65g Kcal 376**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek- Zupa ziemniaczana (250ml) (s)

Naleśniki z dżemem (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 540**

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

Eskalopki, ziemniaki, surówka z białej kapusty (z,m,j,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

Środa - Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (250 ml) (z,s,m,j)

Pierogi z serem białym (3szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

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

Klopsiki w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, buraczki (z,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 590**

Piątek - Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml) (s,z,m,j)

Filet rybny, ryż z warzywami (j,m,s,z)

Kompot (150 ml) **Kcal 620**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek- Wafle w czekoladzie , soczek **B:3g T18g W:31g Kcal 294**

Wtorek- Kisiel z owoców leśnych z herbatnikami **B:2g T:4g W:49g Kcal 240**

Środa - Drożdżówka z serem^{1,3,7} **B:8g T:5g W:39g Kcal 288**

Czwartek – Sałatka owocowo z bakaliami ^{5,6,8} **B:3g T:1g W:34g Kcal 159**

Piątek– Lubisie z nadzieniem owocowym ^{1,3,7} **B:1,64g T:2,2g W:42,2g Kcal 288**

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 SO2
6.	Soja i produkty pochodne	13.	Łubin i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne	14.	Mięczaki i produkty pochodne