

	<b>JADŁOSPIS DZIENNY</b>	<b>LISTOPAD</b>
	<b>PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU</b>	<b>27.11-01.12.2023r.</b>

### 1. ŚNIADANIA:

**Poniedziałek**- Chleb pszenny z masłem<sup>1,3,7</sup>, szynką drobiową, pomidorem, ogórkiem zielonym jabłka, herbata z miodem i cytryną **B:14,3g T:11,34g W:44,56 Kcal 322**

**Wtorek** - Bułka kajzerka z nutellą<sup>1,7,8</sup>, 7płatki kukurydziane z mlekiem herbata, banany **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

**Środa** - Pieczywo słonecznikowe z masłem, pastą z tuńczyka<sup>1,3,7,9</sup> ogórkiem kiszonym jabłka, gruszka, herbata **B:13g T:13g W:49g Kcal 365**

**Czwartek** - Weka z masłem<sup>13,7</sup>; jogurt owocowy<sup>7</sup>, herbata, banany **B:11 T:12 W:47 Kcal 286**

**Piątek** – Pieczywo graham<sup>1,3</sup>; z masłem<sup>7</sup>, sałatą zieloną, pomidorem, szczypiorkiem Kawa zbożowa<sup>7</sup>, herbata owocowa, marchewka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

### 2. OBIADY- CATERING:

**Poniedziałek** - Zupa fasolowa z ziemniakami (250ml) (s)

Racuchy z jabłkami (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 621**

**Wtorek** - - Krupnik (250ml) (s,z)

Podudzie, ziemniaki, colesław (s)

Kompot (150 ml) **Kcal 495**

**Środa** - - Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym (250 ml) (z,s,m,j)

Kopytka z masłem i cukrem (5szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 540**

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

Schab w sosie, kasza jęczmienna, buraczki (z,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 540**

**Piątek** - Grochówka z grzankami (250 ml) (s,z,m,j)

Paluszki rybne (2szt.), ziemniaki, sałatka szwedzka (j,m,z)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

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

### 3. PODWIECZORKI:

**Poniedziałek** – Chrupki kukurydziane z marchewką **B:3g T:1 W:35g Kcal 159**

**Wtorek**- Grzanki ziołowe **B:12g T:5g W:49g Kcal 169**

**Środa** - Musy owocowe **B:0,55g T:2,67g W:42,19g Kcal 197**

**Czwartek** –Kinder country **B:2g T:5,1g W:12,9g Kcal 132**

**Piątek**- Herbatniki z kiwi **B:6g T:2g W:50g Kcal 234**

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty hudydowe) 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