

	JADŁOSPIS DZIENNY	GRUDZIEŃ
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	11-15.12.2023r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek - Chleb pszenny¹, masło ⁷, wędlina ⁶, ogórek zielony, herbata, jabłka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

Wtorek - Bułka wieloziarnista z masłem⁷, pasta z tuńczyka ^{1,9}, ogórek kiszony pomarańcza ,herbata owocowa **B:13 T:13g W: 49g Kcal 365**

Środa - Pieczywo pełnoziarniste z masłem⁷ⁱ serkiem białym ziołowym gruszka ,herbata owocowa ,kakao⁷ **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

Czwartek - Płatki kukurydziane^{1,7} z mlekiem ,bułka cynamonowa¹ z masłem⁷ⁱ i miodem, herbata ziołowa, gruszka **B:11,2 T:8g W: 65g Kcal 376,8**

Piątek - Bułka kukurydziana 1z masłem ⁷, serem żółtym ⁷, sałata lodowa herbata , marchewka **B:11,57g T:13,36g W:48,43g Kcal 345**

2. OBIADY- CATERING:

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

Ryż z koktajlem malinowym (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 610**

Wtorek- Rosół z lanym ciastem (250ml) (s,z,j)

Nuggetsy drobiowe, ziemniaki, surówka z białej kapusty

Kompot (150 ml) **Kcal 485**

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

Pyzy ziemniaczane z omastą (5szt.) (z)

Kompot (150 ml) **Kcal 513**

Czwartek - Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną (250 ml) (s,z)

Mielone, ziemniaki, marchewka zasmażana (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 513**

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

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

Kompot (150ml) **Kcal 533**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek -- Banany w gorzkiej czekoladzie⁷ **B:3g T:18g W:31g Kcal 294**

Wtorek -Kiwi z owocami suszonymi i bakaliami ^{5,6,8} **B:3g T:1g W:34g Kcal 159**

Środa - Kinder chocolate⁷ - **B:1,1g T:4,4g W:6,7g Kcal 71**

Czwartek-Jogurt owocowy- **B:1,1g T:4,4g W:6,7g Kcal 71**

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

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepki 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.	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 SO2
6.	Soja i produkty pochodne	13.	Łubin i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne	14.	Mięczaki i produkty pochodne