

	JADŁOSPIS DZIENNY	GRUDZIEŃ
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	18.12-23.12.2023r.

1. ŚNIADANIA:

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

Wtorek- Płatki kukurydziane^{1,7} z mlekiem ,bułka kajzerka¹ z masłem⁷i dżemem lub szczypiorkiem , herbata , gruszki **B:11,2 T:8g W: 65g Kcal 376,8**

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

Czwartek - Chleb graham^{1,3} z masłem⁷ i białym serem⁷ herbata ,mandarynki, owoce suszone ,pierniczki , **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

Piątek – Pieczywo słonecznikowe z masłem^{1,3,7}, i pomidorem pomarańcza, herbata **B:13g T:13g W:49g Kcal 365**

2. OBIADY- CATERING:

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

Pierogi z truskawkami (3szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 533**

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

Makaron z kurczakiem i szpinakiem (z,j,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 636**

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

Ryż z jabłkami (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Czwartek - Barszcz z uszkami (4szt.) (250 ml) (s,z,j)

Nuggetsy rybne (4szt.), ziemniaki, sałatka szwedzka (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 533**

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

Jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, surówka z marchewki (z,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek – Groszek ptysiowy z marchewką **B:3g T:1 W:35g Kcal 159**

Wtorek– Ciastka lubisie^{1,3,7} **B:3,0g T:18g W:31g Kcal 294**

Środa – Owoce i bakalie^{5,6,8} **B:3g T:1g W:34g Kcal 159**

Czwartek – Chałka z masłem i miodem, sok **B:12g T:5g W:49g Kcal 169**

Piątek- Jogurt owocowy⁷ **B:6,47g T:7,84g W:39,64g Kcal 259**

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