

	JADŁOSPIS DZIENNY	STYCZEŃ
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	15- 19.01.2024r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek- Chleb pszenny z masłem^{1,3,7}, szynką drobiową, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z miodem i cytryną, jabłka **B:12g T:12g W:45 Kcal 335**

Wtorek— Bułka kajzerka^{1,3} z masłem⁷ i białym serem⁷ na słodko marchewka, herbata **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

Środa- Kolorowe kanapki, pieczywo mieszane³ z masłem⁷ serem żółtym⁷, papryka, ogórek, herbata owocowa^{1,3,7}, gruszka **B:13,5 T:20,43g W:19,49g Kcal 311**

Czwartek – Pieczywo słonecznikowe z masłem, pasta z tuńczyka^{1,3,9} ogórek kiszony, jabłka, herbata **B:13g T:13g W:49g Kcal 365**

Piątek -Chleb graham^{1,3} z masłem⁷, sałatą zieloną, pomidorem, papryką, herbata owocowa, banany, **B:14,3g T:11,34g W:44,56g 322 kcal**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek - Barszcz czerwony z uszkami (4szt.) (250ml)
Kluski na parze z sosem malinowym (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

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

Podudzie drobiowe, ryż z warzywami (z)

Kompot (150 ml) **Kcal 495**

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

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

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

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

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

Kompot (150 ml) **Kcal 636**

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

Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki (j,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 485**

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

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek –Pieczywo chrupkie z papryką **B:3g T1g W:35g Kcal 159**

Wtorek - Andrut, kiwi, gruszka^{1,3} **B:4,31g T:3,81 W:47,17g Kcal 228**

Środa – Kasza manna na mleku z sokiem malinowym **B:6g T:2g W:50g Kcal 234**

Czwartek - Zapiekanki z masłem⁷, serem żółtym i ziołami **B:12 T: 5 g W: 49 Kcal 169**

Piątek- Koktajl owocowy **B:0,55g T:2,67g W:42,19g Kcal 197**

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.	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