

	<b>JADŁOSPIS DZIENNY</b>	<b>MARZEC</b>
	<b>PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU</b>	<b>11.03-15.03.2024r.</b>

### 1. ŚNIADANIA:

**Poniedziałek** - Chleb pszenny<sup>1</sup>z masłem<sup>7</sup>, wędliną<sup>6</sup>, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata, jabłka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

**Wtorek** – Chałka drożdżowa<sup>1,8</sup>z masłem i miodem, kakao<sup>7</sup>, herbata, marchewka **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

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

**Czwartek** - Bułka wieloziarnista<sup>1</sup>z masłem<sup>7</sup>, pasta z tuńczyka<sup>9</sup>,ogórek kiszony banan, herbata owocowa **B:13 T:13g W: 49g Kcal 365**

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

### 2. OBIADY- CATERING:

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

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

Kompot (150 ml) **Kcal 540**

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

Kotlecik drobiowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty (j,z,s) (150 ml) **Kcal 495**

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

Ryż z koktajlem malinowym (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 610**

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

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z kurczakiem (2szt.)(z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

**Piątek**- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml) (s)

Nuggetsy rybne (4szt.), ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej(z,s,j,m)

Kompot (150ml) **Kcal 533**

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

### 3. PODWIECZORKI:

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

**Wtorek** — Kanapki z pasztetem i ogórkiem kiszonym **B:3g T:1 W:35g Kcal 159**

**Środa**- Ciasteczka z galaretką i czekoladą **B:6g T:2g W:50g Kcal 234**

**Czwartek**- Zapiekanki z szynką i serem żółtym **B:12g T:4,4g W:6,7g Kcal 169**

**Piątek** – Napój mleczny ACTIMEL **B:2,8g T:1,5 W:12g Kcal 78**

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