

	<b>JADŁOSPIS DZIENNY</b>	<b>MARZEC</b>
	<b>PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU</b>	<b>25.03-29.03.2023r.</b>

### 1. ŚNIADANIA:

**Poniedziałek**- Chleb pszenny z masłem<sup>1,3,7</sup>, szynka drobiowa, ser żółty<sup>7</sup>, ogórek zielony,

herbata z miodem i cytryną ,gofry z owocami **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

**Wtorek**- Graham z masłem<sup>7</sup>, twarożkiem z ogórka zielonego, rzodkiewki i szczypiorku<sup>7</sup>  
herbata owocowa, mandarynka , **B:11,11g T:12,41g W:49 Kcal 333**

**Środa –Śniadanie Wielkanocne**; chleb pszenny,<sup>3</sup> z masłem<sup>7</sup> szynką,<sup>7</sup> kabanosy ,jajko w sosie jogurtowo-majonezowym, pomidor, mufinki ,herbata, mandarynki, zajączek czekoladowy **B:11g T:8g W:65g Kcal 376**

**Czwartek**- Płatki kukurydziane z mlekiem,<sup>7</sup> weka z masłem i miodem<sup>1,3,7,9</sup>  
herbata owocowa ,gruszka ,marchewka **B:11g T:12g W:65g Kcal 326**

**Piątek** -- Bułka kukurydziana z masłem<sup>7</sup>, serem żółtym<sup>7</sup> papryka czerwona,  
herbata owocowa, **B:14g T:11g W:49g Kcal 341**

### 2. OBIADY- CATERING:

**Poniedziałek** - Jarzynowa z ziemniakami (250ml) (s)

Knedle z truskawkami, masłem i cukrem (3szt.) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 520**

**Wtorek**- Barszcz biały z jajkiem i kielbaską (250ml) (s,z,m,j)

Kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty(z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 560**

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

Ryż z jabłkami (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 485**

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

Medaliony z indyka, kasza gryczana, buraczki (z,s)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

**Piątek** - - Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną (250ml) (s,z)

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

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

**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**- - Grysik błyskawiczny na mleku z sokiem<sup>1,3,7</sup> **B:4,4g T:5,6g W:15g Kcal 124**

**Środa**- Babka jogurtowa<sup>1,3,7</sup> **B:3,0g T:18g W:31g Kcal 294**

**Czwartek** - Jabłko pieczone z miodem **B:4,1g T:6,53g W:29,21g Kcal 190**

**Piątek**-Sok owocowy **B:11 84g.T: 5,3g W 19,4g Kcal 190**

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