

	JADŁOSPIS DZIENNY	MARZEC
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	18- 22.03.2024r.

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,kakao⁷ marchewka , herbata **B:16,54 T:11 ,05 W:40,52 Kcal 330**
Środa- Kolorowe kanapki , pieczywo mieszane³ z masłem⁷ serem złotym⁷, papryka, ogórek, herbata owocowa^{1,3,7}, gruszka **B:13,5 T:20,43g W:19,49g Kcal 311**
Czwartek – Pieczywo słonecznikowe^{1,3,7}, z masłem i pasztetem⁹ogórek kiszony herbata ,mandarynka **B:13g T:13g W:49g Kcal 365**
Piątek - Płatki kukurydziane z mlekiem, bułka grahamka^{1,3}, z masłem⁷,sałatą zieloną, pomidorem, papryką,, herbata ,banany, **B:14,3 T:11,34g W:44,56g 322 kcal**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek - Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) (s,m)
Naleśniki z serem białym i brzoskwiniami (j,m,z)
Kompot (150 ml) **Kcal 621**
Wtorek- - Rosół z makaronem (250ml) (s,z,m,j)
Eskalopki, ziemniaki, surówka Colesław (j,z,s)
Kompot (150 ml) **Kcal 525**
Środa- Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym (250 ml) (z,s,m,j)
Pyzy ziemniaczane z omastą (5szt.) (z,m,j)
Kompot (150 ml) **Kcal 560**
Czwartek- Krupnik (250 ml) (s,z)
Bitki wieprzowe w sosie, kasza jęczmienna, buraczki (z)
Kompot (150 ml) **Kcal 636**
Piątek - Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml) (s,z,m,j)
Paluszki rybne (2szt.), ziemniaki, sałatka szwedzka (z,j)
Kompot (150 ml) **Kcal 533**
LEGENDA ALERGENY; Z- Zboża, J-Jajka, S- Seler, M-Mleko

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek – Soczek owocowy **B:3g T18g W:31g Kcal 294**
Wtorek - Andrut, kiwi ,gruszka^{1,3} **B:4,31g T:3,81 W:47,17g Kcal 228**
Środa – Grzanki z masłem⁷ ziołowym **B:12 T: 5 g W: 49 Kcal 169**
Czwartek – Koktajl owocowy **B:0,55g T:2,67g W:42,19g Kcal 197**
Piątek- Owoce i bakalie⁸ **B:3,0g T:1g W:34g Kcal 159**

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