

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek</b> <b>04.12.23</b>	Kanapka z masłem (gluten mleko krowie) i polędwicą sopocką pomidor herbata	Rogalik drożdżowy (gluten jaja mleko krowie) kawa inka na mleku (mleko krowie)	Krupnik (seler gluten) spaghetti (gluten jaja) z mięsem i warzywami ogórek kwaszony kompot owocowy	<b>Kalorie: 1059kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 141g w tym błonnik: 16g Sód: 1180mg
<b>Wtorek</b> <b>05.12.23</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko krowie gluten) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) papryka ogórek zielony herbata owocowa banan	Risotto jabłkowe herbata ziołowa	Zupa jarzynowa (seler mleko krowie) kasza jęczmienna (seler gluten) fasolka po bretońsku z warzywami sok malinowy	<b>Kalorie: 1066kcal</b> Białko: 36g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 156g w tym błonnik: 13g Sód: 1134mg
<b>Środa</b> <b>06.12.23</b>	Kanapka z pastą jajeczną (gluten jaja mleko krowie) pomidor herbata z miodem winogrona	Sałatka makaronowa (gluten jaja) z serem fetą mozzarellą (mleko krowie) i warzywami herbata owocowa	Zupa ogórkowa (seler mleko krowie) ziemniaki bitki z indyka marchewka mini (mleko krowie) kompot wieloowocowy	<b>Kalorie: 1051kcal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 159g w tym błonnik: 16g Sód: 1248mg
<b>Czwartek</b> <b>07.12.23</b>	Zupa mleczna z zacierką (gluten jaja mleko krowie) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) ogórek zielony rzodkiewka herbata pomarańcza	Kasza kus- kus (gluten) z warzywami i pieczonym indykiem herbata owocowa	Zupa krem warzywno-dyniowa (seler mleko krowie) łazanki z kapustą kwaszoną pieczarkami i warzywami herbata z miodem i cytryną	<b>Kalorie: 1063kcal</b> Białko: 36g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 160g w tym błonnik: 17g Sód: 1433mg
<b>Piątek</b> <b>08.12.23</b>	Kanapka z pastą z łososia i jaj (gluten jaja ryba) pomidorki koktajlowe herbata owocowa	Pianka owocowa (mleko krowie) z polewą czekoladową herbata	Zupa buraczkowa (seler mleko krowie) hamburgery z sałatą i warzywami z dipem czosnkowym (mleko krowie) herbata ziołowa	<b>Kalorie: 1059kcal</b> Białko: 41g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 116g w tym błonnik: 13g Sód: 1316mg



Jadłospis z uwzględnieniem diet. Woda mineralna i herbata do picia między posiłkami.

**Bukiet warzyw i owoców dla dzieci pozostających po godz. 16.30**

Dyrektor przedszkola zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

**\*Owoce i warzywa podlegają wymianie zgodnie z tabelą wymienników jabłek stanowiącej załącznik do Karty Dań VitaMenu**

**Szczegółowa lista alergenów występujących w serwowanych posiłkach dostępna u Specjalisty ds. żywienia.**