

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek</b> <b>11.12.23</b>	Kanapka z masłem (mleko krowie gluten) polędwicą sopocką i szynką z indyka papryka herbata	Budyń czekoladowy (mleko krowie) pomarańcza	Zupa pomidorowa z makaronem (seler mleko krowie jaja gluten) naleśniki z serem (mleko krowie jaja gluten) polane musem owocowym herbata ziołowa	<b>Kalorie: 1060kcal</b> Białko: 43g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 144g w tym błonnik: 15g Sód: 1180mg
<b>Wtorek</b> <b>12.12.23</b>	Zupa mleczna z kaszą manną (mleko krowie gluten) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) pomidor rzodkiewka herbata owocowa	Chałka (mleko krowie jaja gluten) z dżemem o obniżonej zawartości cukru kakao (mleko krowie) jabłko	Zupa koperkowa (seler mleko krowie) kasza bul-gur (gluten) gulasz wieprzowo-warzywny ogórek kwaszony herbata owocowa	<b>Kalorie: 1056kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 152g w tym błonnik: 15g Sód: 1151mg
<b>Środa</b> <b>13.12.23</b>	Kanapka z twarogiem (mleko krowie gluten) i miodem banan herbata	Koktajl owocowy (mleko krowie) wafelki ryżowe ze słonecznikiem	Zupa pieczarkowa (seler mleko krowie) ziemniaki kotlet z ryby miruny (gluten jaja ryba) surówka z kapusty kwaszonej lemoniada z cytryną	<b>Kalorie: 1061kcal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 153g w tym błonnik: 14g Sód: 1234mg
<b>Czwartek</b> <b>14.12.23</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) rzodkiewka ogórek zielony herbata owocowa	Bukiet owocowy (banan mandarynka jabłko)	Zupa grochowa (seler) makaron (gluten jaja) z filetem z indyka w sosie szpinakowo-śmietanowym (mleko krowie) kompot wieloowocowy	<b>Kalorie: 1063kcal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 160g w tym błonnik: 16g Sód: 1231mg
<b>Piątek</b> <b>15.12.23</b>	Kanapka z pastą z szynki z indyka i jaj (gluten jaja) pomidor herbata z miodem	Kisiel owocowy paluszek mini (mleko krowie gluten jaja)	Zupa witaminka (seler) ryż z jogurtem naturalnym (mleko krowie) i polewą owocową herbata ziołowa	<b>Kalorie: 1055kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 146g w tym błonnik: 13g Sód: 1365mg



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 jablek stanowiącej załącznik do Karty Dań VitaMenu**

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