

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek</b> 18.12.2023	Kanapki z masłem (gluten mleko krowie), szynką, pomidorem jabłko herbata owocowa	Koktajl bananowy (mleko krowie) wafle ryżowe	Zupa ogórkowa (seler, mleko krowie) spaghetti z mięsem i warzywami (gluten, jaja) kompot owocowy	<b>Kalorie: 1060 kcal</b> Białko: 38g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 155g w tym błonnik: 12g Sód: 1028mg
<b>Wtorek</b> 19.12.2023	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) i papryką herbata ziołowa	Placuszki marchewkowe (gluten, mleko krowie, jaja) herbata owocowa	Zupa barszcz biały z jajkiem (seler, mleko krowie, jaja) bitki z indyka kasza jęczmienna (gluten) buraczki duszone (mleko krowie) kompot owocowy	<b>Kalorie: 1052kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 143g w tym błonnik: 16g Sód: 1146mg
<b>Środa</b> 20.12.23	Bułka z twarogiem i miodem (gluten, mleko krowie jaja) banan herbata owocowa	Salatka makaronowa z serem mozzarella i warzywami (gluten, mleko krowie) herbata ziołowa	Zupa krupnik (seler, gluten) gulasz wieprzowo- warzywny ziemniaki kompot owocowy	<b>Kalorie: 1074 kcal</b> Białko: 34g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 157g w tym błonnik: 13g Sód: 1137mg
<b>Czwartek</b> 21.12.23	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko krowie, gluten) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) pomidorem herbata ziołowa	Rogalik maślany (gluten, mleko krowie, jaja ) Inka na mleku (mleko krowie)	Zupa kapuśniaczek (seler) ratatuj ryż kompot owocowy	<b>Kalorie: 1080 kcal</b> Białko: 32g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 157g w tym błonnik: 12g Sód: 1119mg
<b>Piątek</b> 22.12.23	Jajecznica (jaja) grahamka z masłem(mleko krowie) rzodkiewka mandarynka herbata owocowa	Bukiet owocowy herbata ziołowa	Zupa pomidorowa (seler mleko krowie) ryba pieczona ziemniaki surówka kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką kompot owocowy	<b>Kalorie: 1154kcal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 42g Węglowodany: 154g w tym błonnik: 13g Sód: 1221mg



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.**