

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
Poniedziałek 18.09.2023	Kanapka z masłem (mleko krowie gluten) i szynką wieprzową pomidor herbata jabłko	Kasza kus-kus (gluten) z indykiem i warzywami herbata ziołowa	Zupa krupnik (gluten seler) łazanki (gluten jaja) z pieczarkami kapustą kwaszoną i warzywami kompot owocowy	Kalorie: 1079 kcal Białko: 38g Tłuszcz: 30g Węglowodany: 125g w tym błonnik: 12g Sód: 1025mg
Wtorek 19.09.2023	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (gluten mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie) ogórek zielony brzoskwinia herbata owocowa	Bułeczki drożdżowe z serem(mleko krowie gluten jaja) herbata owocowa	Zupa fasolowa(seler) ryż indyk w sosie słodko-kwaśnym z warzywami sok malinowy	Kalorie: 1080 kcal Białko: 39g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 112g w tym błonnik: 11g Sód: 1124mg
Środa 20.09.23	Kanapka z pastą jajeczną(gluten jaja mleko krowie) pomidor herbata ziołowa	Shake mleczno -owocowy (mleko krowie) paluszek mini (gluten jaja mleko krowie)	Zupa jarzynowa (seler mleko krowie) ziemniaki gołąbki z kapustą białą w sosie pomidorowym z warzywami kompot wieloowocowy	Kalorie: 1075 kcal Białko: 39 Tłuszcz: 31 Węglowodany: 125g w tym błonnik: 13g Sód: 1215g
Czwartek 21.09.23	Zupa mleczna z kaszą manną(mleko krowie gluten) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) papryka herbata owocowa	Salatka makaronowa z serem fetą i mozzarellą (mleko krowie gluten jaja) i warzywami herbata ziołowa	Zupa z soczewicy(seler) kasza gryczana gulasz wieprzowy ogórek kwaszony sok malinowy	Kalorie: 1068 kcal Białko: 38g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 138g w tym błonnik: 13g Sód: 1325 mg
Piątek 22.09.23	Bułka śniadaniowa (gluten) z miodem kawa inka na mleku(mleko krowie) banan	Kisiel owocowy wafelek ryżowy ze słonecznikiem	Zupa pomidorowa z makaronem(seler mleko krowie gluten) pierogi z owocami polane jogurtem naturalnym(mleko krowie gluten) herbata ziołowa	Kalorie: 1078 kcal Białko: 39 Tłuszcz: 40 Węglowodany: 128g w tym błonnik: 14g Sód: 1235 mg



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.