

| Data                                   | I Śniadanie   | II Śniadanie  | Obiad   | Wartości odżywcze   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>25.09.23</b> | Kanapka z masłem ((mleko krowie gluten) i połówką sopocką ogórek zielony herbata jabłko                 | Rogalik maślany(mleko krowie gluten jaja) kawa inka na mleku (mleko krowie) | Zupa grochowa(seler) makaron z jogurtem naturalnym (gluten jaja mleko krowie) i polewą truskawkową, herbata ziołowa                 | <b>Kalorie: 1068kcal</b><br>Białko: 40g<br>Tłuszcz: 35g<br>Węglowodany: 11g<br>w tym błonnik: 14g<br>Sód: 1233mg  |
| <b>Wtorek</b><br><b>26.09.23</b>       | Zacierka na mleku ( mleko krowie gluten) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) pomidor herbata owocowa | Bukiet owocowy (brzoskwinia jabłko gruszka)                                 | Zupa krem witamina(seler mleko krowie)) kasza jęczmienna(gluten) fasolka po bretońsku ogórek kwaszony kompot owocowy                | <b>Kalorie: 1071kcal</b><br>Białko: 42g<br>Tłuszcz: 31g<br>Węglowodany: 135g<br>w tym błonnik: 13g<br>Sód: 1354mg |
| <b>Środa</b><br><b>27.09.23</b>        | Kanapka z masłem i żółtym serem (mleko krowie gluten) papryka herbata owocowa jabłko                    | Budyń czekoladowy (mleko krowie) banan                                      | Zupa pomidorowa z ryżem (seler mleko krowie) kasza bul-gur (gluten) bitki z indyka (gluten) surówka z marchewki lemoniada z cytryną | <b>Kalorie: 1058kcal</b><br>Białko: 43g<br>Tłuszcz: 34g<br>Węglowodany: 155g<br>w tym błonnik: 12g<br>Sód: 1377mg |
| <b>Czwartek</b><br><b>28.09.23</b>     | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) rzodkiewka        | Chałka(mleko krowie gluten jaja) z dżemem herbata ziołowa                   | Kapuśniaczek (seler ) ryż ratatuj z warzywami kompot wieloowocowy   | <b>Kalorie: 1077cal</b><br>Białko: 38g<br>Tłuszcz: 30g<br>Węglowodany: 125g<br>w tym błonnik: 13g<br>Sód: 1214mg  |
| <b>Piątek</b><br><b>29.09.23</b>       | Kanapka z masłem (mleko krowie gluten) jajecznica (jaja) herbata  | Koktajl brzoskwiniowo-truskawkowy(mleko krowie) wafelek ryżowy              | Zupa z soczewicy(seler) kartacze z mięsem ogórek zielony sok malinowy   | <b>Kalorie: 1085cal</b><br>Białko: 40g<br>Tłuszcz: 34g<br>Węglowodany: 134g<br>w tym błonnik: 12g<br>Sód: 1256mg  |



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.**