

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek 02.10.23</b>	Kanapka z masłem(mleko krowie gluten) szynką z indyka i polędwicą sopocką papryka herbata owocowa śliwka	Mus z truskawkami i płatkami owsianymi (gluten) herbata ziołowa	Zupa krem warzywna( mleko krowie seler) fishburger z warzywami i sosem czosnkowym na jogurcie naturalnym(mleko krowie) lemoniada	<b>Kalorie: 1078kcal</b> Białko: 41g Tłuszcz: 33g Węglowodany: 134g w tym błonnik: 13g Sód: 1243mg
<b>Wtorek 03.10.23</b>	Płatki jaglane na mleku(mleko krowie ) kanapka z masłem(mleko krowie gluten) pomidor herbata gruszka	Bułeczki serowe (gluten mleko krowie jaja) herbata owocowa	Zupa jarzynowa(mleko krowie seler)ziemniaki udko pieczone mizeria z jogurtem naturalnym(mleko krowie) kompot wieloowocowy	<b>Kalorie: 1080kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 122g w tym błonnik: 14g Sód: 1324mg
<b>Środa 04.10.23</b>	Kanapka(gluten) z pastą z soczewicy ogórek kwaszony herbata owocowa brzoskwinia	Kasza kus- kus (gluten) z warzywami herbata	Zupa pieczarkowa (mleko krowie seler) naleśniki z serem (mleko krowie gluten jaja) polane musem owocowym herbata ziołowa	<b>Kalorie: 1058kcal</b> Białko: 43g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 154g w tym błonnik: 12g Sód: 1265mg
<b>Czwartek 05.10.23</b>	Zupa mleczna z zacierką (mleko krowie gluten jaja) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) rzodkiewka herbata ziołowa jabłko	Kanapka (gluten mleko krowie) z pieczonym indykiem pomidor herbata	Zupa kalafiorowa (mleko krowie seler) ryż z jogurtem naturalnym (mleko krowie) i owocami lemoniada	<b>Kalorie: 1077cal</b> Białko: 38g Tłuszcz: 30g Węglowodany: 135g w tym błonnik: 11g Sód: 1234mg
<b>Piątek 06.10.23</b>	Kanapka z pastą jajeczną (gluten jaja mleko krowie) ogórek zielony herbata ziołowa	Bukiet owocowy (brzoskwinia gruszka śliwka)	Zupa krupnik seler) makaron (gluten jaja) z indykiem w sosie szpinakowo- śmietanowym (mleko krowie) kompot wieloowocowy	<b>Kalorie: 1085cal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 134g w tym błonnik: 14g Sód: 1136mg



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.**