

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek 09.10.23</b>	Kanapka z masłem(mleko krowie gluten) i szynką wieprzową ogórek zielony herbata jabłko	Kasza manna na mleku (mleko krowie gluten) z sokiem malinowym	Zupa meksykańska (seler mleko krowie) makaron z jogurtem naturalnym(gluten jaja mleko krowie) i musem owocowym herbata ziołowa	<b>Kalorie: 1078kcal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 126g w tym błonnik: 13g Sód: 1123mg
<b>Wtorek 10.10.23</b>	Zupa mleczna z kluskami lanymi (mleko krowie gluten jaja) kanapka z masłem(mleko krowie gluten) pomidor rzodkiewka herbata owocowa	Chałka (mleko krowie gluten jaja) i dżemem kakao(mleko krowie)	Zupa buraczkowa(seler mleko krowie) ryż indyk w sosie słodko-kwaśnym z warzywami kompot wieloowocowy	<b>Kalorie: 1074kcal</b> Białko: 40g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 145g w tym błonnik: 15g Sód: 1224mg
<b>Środa 11.10.23</b>	Kanapka z pastą z szynki z indyka i jaj(mleko krowie gluten jaja) ogórek kwaszony herbata owocowa gruszka	Koktajl bananowo-malinowy na bazie jogurtu naturalnego (mleko krowie) wafelek ryżowy ze słonecznikiem	Zupa zacierkowa (seler gluten jaja) kasza bul-gur (gluten) pulpet z ryby miruny(gluten jaja ryba) w sosie koperkowym z warzywami surówka z kapusty kwaszonej z marchewką lemoniada z cytryną	<b>Kalorie: 1086kcal</b> Białko: 43g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 155g w tym błonnik: 12g Sód: 1377mg
<b>Czwartek 12.10.23</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) papryka rzodkiewka herbata	Buleczka serowa (mleko krowie gluten jaja) herbata ziołowa	Zupa krem brokułowa(seler mleko krowie) spaghetti (gluten jaja) z mięsem i warzywami ogórek kwaszony kompot owocowy	<b>Kalorie: 1077cal</b> Białko: 37g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 145g w tym błonnik: 13g Sód: 1234mg
<b>Piątek 13.10.23</b>	Kanapka z twarożkiem i miodem(mleko krowie gluten) herbata banan	Pianka na jogurcie naturalnym (mleko krowie) z owocami i polewą czekoladową	Żurek z jajkiem (seler jaja) zapiekanka ziemniaczana z warzywami i dipem czosnkowym(mleko krowie) herbata owocowa	<b>Kalorie: 1085cal</b> Białko: 39g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 136g w tym błonnik: 15g Sód: 1246mg



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.**