

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
Poniedziałek 12.02.2024	Kanapki z twarogiem i miodem (gluten mleko krowie) herbata owocowa	Salatka z kaszy kuskus z tuńczykiem i warzywami (gluten) herbata ziołowa	Krem pieczarkowy (seler, gluten, mleko krowie) gulasz drobiowy z warzywami i makaronem (gluten) kompot owocowy	Kalorie: 1123 kcal Białko: 38g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 155g w tym błonnik: 16g Sód: 1028mg
Wtorek 13.02.2024	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (mleko krowie) kanapka z masłem i warzywami (mleko krowie gluten) herbata owocowa	Kisiel owocowy paluszek maślany (gluten, mleko krowie, jaja)	Zupa witaminka (seler mleko krowie) spaghetti z mięsem wieprzowym i warzywami (gluten) kompot wieloowocowy	Kalorie: 1094kcal Białko: 37g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 151g w tym błonnik: 15g Sód: 1146mg
Środa 14.02.2024	Kanapka z pastą jajeczną z koperkiem i pomidorem (gluten mleko krowie jaja) herbata owocowa	Jogurt naturalny z malinami i bananami (mleko krowie) wafle ryżowe	Zupa pomidorowa z ryżem (seler mleko krowie) ryba pieczona w ziołach (ryba) ziemniaki ogórek kiszony kompot owocowy	Kalorie: 1181 kcal Białko: 39g Tłuszcz: 41g Węglowodany: 164g w tym błonnik: 13g Sód: 1237mg
Czwartek 15.02.2024	Kanapki z szynką, serem żółtym i papryką (gluten, mleko krowie) mandarynka herbata owocowa	Placuszki marchewkowo-jabłkowe (gluten jaja mleko krowie) herbata ziołowa	Krem dyniowo - pomidorowy (mleko krowie) filet z indyka w sosie własnym kasza pęczak (gluten) marchewka z groszkiem kompot owocowy	Kalorie: 1139 kcal Białko: 38g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 159g w tym błonnik: 16g Sód: 1219mg
Piątek 16.02.2024	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko krowie) kanapka z masłem i ogórkiem (gluten mleko krowie) herbata	Kasza manna (gluten mleko krowie) z sokiem malinowym herbata ziołowa	Barszcz biały z jajkiem (seler mleko krowie) zapiekanka ziemniaczana z warzywami i sosem czosnkowym (mleko krowie) lemoniada z cytryną	Kalorie: 1161kcal Białko: 38g Tłuszcz: 41g Węglowodany: 160g w tym błonnik: 18g Sód: 1321mg



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.