

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
Poniedziałek 23.10.23	Kanapka z masłem(mleko krowie gluten) polędwicą sopocką sałata papryka herbata	Bułka maślana z miodem (mleko krowie gluten jaja) kawa inka na mleku (mleko krowie) jabłko	Zupa ogórkowa (seler mleko krowie) naleśniki z serem (gluten jaja mleko krowie) i polewą owocową herbata ziołowa	Kalorie: 1084kcal Białko: 36g Tłuszcz: 30g Węglowodany: 136g w tym błonnik: 13g Sód: 1163mg
Wtorek 24.10.23	Zupa mleczna z kaszą manną (mleko krowie gluten) kanapka z masłem i serem żółtym(mleko krowie gluten) ogórek zielony herbata ziołowa	Mus z płatków owsianych (mleko krowie gluten) z owocami herbata	Zupa jarzynowa(seler mleko krowie) potrawka makaronowa (gluten jaja) z mięsem i warzywami ogórek kwaszony kompot wieloowocowy	Kalorie: 1078kcal Białko: 41g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 143g w tym błonnik: 12g Sód: 1214mg
Środa 25.10.23	Kanapka z masłem i jajkiem(gluten mleko krowie jaja)pomidoroki koktajlowe herbata ziołowa	Shake czekoladowo-owocowy na bazie jogurtu naturalnego (mleko krowie)	Zupa krem dyniowo-pomidorowa (seler mleko krowie) ryż po węgiersku ryba miruna pieczona (ryba) surówka z kapusty kwaszonej z marchewką kompot owocowy	Kalorie: 1086kcal Białko: 41g Tłuszcz: 32g Węglowodany: 136g w tym błonnik: 13g Sód: 1337mg
Czwartek 26.10.23	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(mleko krowie) kanapka z masłem (mleko krowie gluten) ogórek zielony herbata	Zupa owocowa z makaronem (mleko krowie gluten jaja)	Zupa pieczarkowa(seler mleko krowie) ziemniaki gołąbki (jaja) z kapustą białą w sosie pomidorowym z warzywami sok malinowy	Kalorie: 1079cal Białko: 37g Tłuszcz: 36g Węglowodany: 128g w tym błonnik: 13g Sód: 1344mg
Piątek 27.10.23	Grahamka z pastą z łososia (mleko krowie ryba) pomidor herbata owocowa	Bukiet owocowy (banan gruszka jabłko)	Rosolnik (seler) leniwe z cynamonem (mleko krowie gluten jaja) marchewka tarta herbata ziołowa	Kalorie: 1080cal Białko: 40g Tłuszcz: 31g Węglowodany: 146g w tym błonnik: 11g Sód: 1216mg



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 wmienników jabłek stanowiącej załącznik do Karty Dań VitaMenu**
Szczegółowa lista alergenów występujących w serwowanych posiłkach dostępna u Specjalisty ds. żywienia.