

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
<b>Poniedziałek</b> 26.02.2024	Kanapki (gluten, mleko krowie) z szynką, sałatą, rzodkiewką białą, kiełkami herbata z cytryną jabłko	Ciasto piaskowe (gluten, mleko krowie, jaja) kawa inka (mleko krowie)	Zupa witaminka (seler, mleko krowie) pieczony filet z indyka w płatkach kukurydzianych puree ziemniaczano – marchewkowe ogórek kiszony kompot owocowy	<b>Kalorie: 933 kcal</b> Białko: 16g Tłuszcz: 45g Węglowodany: 116g w tym błonnik: 9g Sód: 750 mg
<b>Wtorek</b> 27.02.2024	Płatki jaglane na mleku (mleko krowie) kanapka z ogórkiem i papryką (gluten mleko krowie) herbata owocowa	Kasza kuskus z tuńczykiem i warzywami herbata ziołowa	Zupa buraczkowa (seler, mleko krowie) polędwiczki wieprzowe w sosie własnym kasza pęczak (gluten) marchewka z jabłkiem i słonecznikiem kompot owocowy	<b>Kalorie: 950 kcal</b> Białko: 19g Tłuszcz: 46g Węglowodany: 115g w tym błonnik: 10g Sód: 730mg
<b>Środa</b> 28.02.2024	Kanapka z pastą jajeczną (gluten, mleko krowie, jaja), pomidorem i kiełkami banan herbata ziołowa	Bukiet owocowy (winogrono, kiwi, mandarynka jabłko) woda do picia	Zupa fasolowa (seler) naleśniki (gluten, mleko krowie, jaja) z mięsem drobiowym, warzywami i sosem czosnkowym (mleko krowie) kompot owocowy	<b>Kalorie: 882 kcal</b> Białko: 15g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 120g w tym błonnik: 8g Sód: 700mg
<b>Czwartek</b> 29.02.2024	Zacierki na mleku (mleko krowie, gluten) kanapka z kolorową papryką (gluten, mleko krowie) herbata	Kanapki z żółtym serem, sałatą i pomidorem (gluten, mleko krowie) banan herbata ziołowa	Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (seler, mleko krowie, gluten) a'la gołąbki w sosie pomidorowym (mleko krowie, jaja) ziemniaki kompot owocowy	<b>Kalorie: 915 kcal</b> Białko: 16g Tłuszcz: 39g Węglowodany: 125g w tym błonnik: 9g Sód: 770mg
<b>Piątek</b> 01.03.2024	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i owocami (mleko krowie) chałka z masłem (gluten, mleko krowie) herbata ziołowa	Kisiel owocowy wafle ryżowe	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko krowie) Makaron penne ze szpinakiem, serkiem śmietankowym i serem feta (gluten, mleko krowie) kompot owocowy	<b>Kalorie: 901 kcal</b> Białko: 15g Tłuszcz: 41g Węglowodany: 118g w tym błonnik: 8g Sód: 765mg



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.**