

	JADŁOSPIS DZIENNY	LISTOPAD
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	04.11-08.11.2024r.

1. ŚNIADANIA:

Poniedziałek - Chleb pszenny¹ z masłem⁷, wędliną⁶, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata, jabłka **B:14,3g T:11,34g W:44,56g Kcal 322**

Wtorek – Chleb graham^{1,3} z masłem⁷ i białym serem⁷ na wytrawno ze szczypiorkiem, papryką, herbata, gruszka **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

Środa – Chałka drożdżowa^{1,8} z masłem i dżemem, kakao⁷, herbata, marchewka **B:11 T:8 W:65 Kcal 376**

Czwartek - Bułka wieloziarnista¹ z masłem⁷, pasta z tuńczyka⁹, ogórek kiszony, banan, herbata owocowa **B:13 T:13g W: 49g Kcal 365**

Piątek - Bułka kajzerka¹ z masłem⁷, serem żółtym⁷, sałata lodowa, pomidor, herbata, kiwi **B:11,57g T:13,36g W:48,43g Kcal 345**

2. OBIADY- CATERING:

Poniedziałek - Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) (s,z,m)

Ryż z koktajlem truskawkowym (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 610**

Wtorek - - Rosół z makaronem (250ml) (s,z,j)

Filecik drobiowy soute, ziemniaki, Colesław (s)

Kompot (150 ml) **Kcal 495**

Środa - Krem z kalafiora z grzankami (250ml) (s,z,m,j)

Pierogi z truskawkami, masłem i cukrem (3) (z,m,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Czwartek - Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) (s,z)

Karczek w sosie, kasza jęczmienna, buraczki (z)

Kompot (150 ml) **Kcal 530**

Piątek- Grochówka z groszkiem ptysiowym (250ml) (s,z,m,j)

Nuggetsy rybne (5), ziemniaki, sałatka szwedzka (z,s)

Kompot (150ml) **Kcal 533**

LEGENDA ALERGENY; Z- Zboża, J-Jajka, S- Seler, M-Mleko, Nabiał

3. PODWIECZORKI:

Poniedziałek- Pieczywo chrupkie z papryką **B:3g T:1 W:35g Kcal 159**

Wtorek – Galaretka owocowa **B:12,25g T:14,36g W:18,67g Kcal 166**

Środa- Owoce i bakalie^{5,6,8} **B:3g T:1g W:34g Kcal 159**

Czwartek- Kanapki z serkiem śmietankowym i pomidorem **T:1 W:35g Kcal 159**

Piątek – Napój mleczny ACTIMEL **B:2,8g T:1,5 W:12g Kcal 78**

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty hubrydowe) i produkty pochodne	8.	Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne	9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne	10.	Gorczyca i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne	11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
6.	Soja i produkty pochodne	13.	Łubin i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne	14.	Mięczaki i produkty pochodne