

	JADŁOSPIS DZIENNY	STYCZEŃ
	PRZEDSZKOLE PUBLICZNE W SKIDZINIU	07.01-10.01.2025r.

1. ŚNIADANIA:

Wtorek- Chleb pszenny z masłem^{1,3,7}, szynka drobiowa, ogórek zielony, jabłka, herbata z miodem i cytryną **B:14,3g T:11,34g W:44,56 Kcal 322**

Środa - Kolorowe kanapki: pieczywo mieszane^{1,3} ser żółty⁷, wędlina, , ogórek, papryka herbata , marchewka **B:11 T:12 W:47 Kcal 286**

Czwartek - Chleb graham^{1,3} z masłem⁷ i białym serem⁷ na słodko herbata ,kakao, banany **B:16,54 T:11,05 W:40,52 Kcal 330**

Piątek – Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka^{1,3,7,9}ogórek kiszony pomarańcza, herbata **B:13g T:13g W:49g Kcal 365**

2. OBIADY- CATERING:

Wtorek- Krupnik (250ml)(z,s)

Nuggetsy (5), ziemniaki, Colesław (z,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 530**

Środa- Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym (250ml) (s,z,m,j)

Ryż z koktajlem truskawkowym (z,m)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Czwartek -- Rosół z makaronem (250ml) (s,z,m,j,j)

Klopsiki w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraczki (z,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 640**

Piątek -- Rosół z makaronem (250ml) (s,z,m,j,j)

Klopsiki w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraczki (z,j)

Kompot (150 ml) **Kcal 525**

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

3. PODWIECZORKI:

Wtorek- Kanapki z masłem³ i dżemem **B:12g T:5g W:49g Kcal 169**

Środa - Kisiel z owoców leśnych **B:2g T:4g W:49g Kcal 240**

Czwartek – Musy owocowe **B:0,55g T:2,67g W:42,19g Kcal 197**

Piątek- Jogurt owocowy⁷ **B:6,47g T:7,84g W:39,64g Kcal 259**

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczyepy 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