

Poniedziałek 26.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Barszcz ukraiński z ziemniakami i mieszanką warzyw	Kubuś jabłkowy 100% b/c	
Kiełbasa krakowska od Olewnika,	na drobiu zabelany śmietaną z zieleńką.(seler)	Krakersy Lajkonik	
pomidory , zielony ogórek ,cukinia ,	Pampuchy drożdżowe z musem		
papryka kolorowa, rzodkiewka	truskawkowo-malinowym		
Kasza manna z mlekiem.			
herbata ,miód i cytryna .	Kompot : mieszanka kompotowa.		

ŚNIADANIE - 374 kcal : 35 g białka , 14 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 583 kcal : 14g białka , 23 g tłuszczu , 88 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 223 kcal : 02 g białka , 11g tłuszczu , 18 g węglowodanów RAZEM : ok 1180 KCAL

Wtorek 27.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Pomidorowa z świderkami razowymi i mieszanką	Kisiel pomarańczowy
	Jajko na twardo ze szczypiorem ,	warzyw na drobiu zabelana śmietaną z natką(seler)	do picia
	dżem truskawkowy ozc 100 % Łowicz	Pałki kurczaka w ziołach z piekarnika	banany
	sałata rukola , pomidor, rzodkiewka	ziemniaki z sypanym koperkiem.	
	papryka kolorowa ,ogórek zielony	marchewka z groszkiem i miodem	
	Kakao(mleko) , herbata, miód i cytryna	Kompot: mieszanka kompotowa.	

ŚNIADANIE - 378 kcal : 27 g białka , 18 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 506 kcal : 26 g białka , 08 g tłuszczu , 34 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 238 kcal : 14 g białka , 07 g tłuszczu , 19 g węglowodanów RAZEM : ok 1122 KCAL

Środa 28.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczyno (gluten) mieszane z masłem	Kapuśniak z ziemniakami i mieszanką warzyw	Rogalik (gluten,jajka)
	Makrela w sosie pomidorowym	na wędzonce z zieleńką(seler)	maślany z masłem
	z jajkiem i ogórkiem kiszonym.	Pierogi z jagodami (mąka) z	kaki
	Ser żółty gouda plastry	bitą śmietaną 36%	
	pomidor, ogórek zielony ,rzodkiewka.	Actimel owocowy	
	Płatki kakaowe ozc z mlekiem		
	herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa.	

ŚNIADANIE - 372 kcal : 28g białka , 16 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 574 kcal : 28 g białka , 12 g tłuszczu , 56 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 286 kcal : 08 g białka , 12 g tłuszczu , 43 g węglowodanów RAZEM : ok 1232 KCAL

Czwartek 29.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Brokułowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Salatka owocowa:	
Kabanos drobiowy na ciepło, keczup	na drobiu zabelana śmietaną z zieleńką(seler)	brzoskwinia ,gruszka ,	
serek wiejski z rzodkiewką	Gulasz(gluten) wieprzowy z karczku	jabłka, ananas	
pomidor, ogórek zielony ,	Kasza pęczak prażona	na gofrach (gluten)	
rzodkiewka , sałat mix.	sałatka z kap. pekińskiej z papryka kolorową i oliwą		
Kakao(mleko) , herbata, miód i cytryna	Kompot : mieszanka kompotowa.		

ŚNIADANIE - 364kcal : 22 g białka , 31g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 568 kcal : 22 g białka , 16 g tłuszczu , 68 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 268 kcal : 12 g białka , 08 g tłuszczu , 37g węglowodanów RAZEM : ok 1200 KCAL

Piątek 30.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem	Selerowa z kokardkami i mieszanką warzyw	Jogurt naturalny	
Pasta z wędliny szlachetnej z serem	na drobiu zabelana śmietaną z zieleńką(seler)	z borówkami	
żółtym, musztardą i szczypiorem	Kotlet rybny z miruny,jajka,batona (jajka, gluten)	wafle kukurydziane	
zielony ogórek ,papryka kolorowa ,	ziemniaki z sypanym koperkiem.		
rzodkiewka, pomidor ,	sur.z kap.kiszonej ,marchewki i sonecznika prażonego		
płatki Corn Flaksy mlekiem	„DZIEŃ ROGALIKA-BAJGLE Z CZARNUSZKĄ „		
herbata, miód i cytryna.	Kompot : mieszanka kompotowa.		

ŚNIADANIE - 362 kcal : 23g białka , 16 g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 578kcal : 23 g białka , 34 g tłuszczu , 37 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 178 kcal : 06 g białka , 087g tłuszczu , 18 g węglowodanów RAZEM : ok 1118 KCAL

INFORMACJA DLA RODZICÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności.

Przedszkole zastrzega sobie możliwość zmiany w jadłospisie

ALERGENY: mleko i produkty pochodne , ziarna zbóż zawierające gluten , seler , jajka, ryby, orzechy