

Poniedziałek 02.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .	Fasolowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Kukurydziane chrupki	
Kabanosy drobiowe ,	wędzonce z zieleńką. (seler). Pieczywo mieszane	Flipsy	
pomidory ,papryka żółta,	Naleśniki z powidłami śliwkowymi	melon żółty	
zielony ogórek ,cukinia	Jogurt Actimel naturalny		
Kasza manna z mlekiem.	„ DZIEŃ NALEŚNIKA „		
herbata ,miód i cytryna .	Kompot : mieszanka kompotowa		

ŚNIADANIE - 348 kcal : 38 g białka , 12 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 588 kcal : 36g białka , 12 g tłuszczu , 91 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 162 kcal : 02 g białka , 08g tłuszczu , 11 g węglowodanów RAZEM : ok 1098 KCAL

Wtorek 03.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .	Szrekowa z ryżem brązowym (gluten)	Ciasto lane	
Jajecznica na maśle klarowanym	i mieszanką warzyw	z marchewką	
ze szczypiorkiem	na drobiu zabiela śmietaną z zieleninką(seler)	jabłka	
dżem truskawkowy o-z-c 100%	Kotlet mielony wieprzowy panierowany (gluten ,jajka)		
ogórek zielony , sałata mix	ziemniaki z sypanym koperkiem.	„DZIEŃ CIASTA	
papryka, pomidor, rzodkiewka .	mizeria z jogurtem greckim	MARCHEWKOWEGO,,	
Kakao , herbata ,miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa		

ŚNIADANIE - 356 kcal : 32 g białka , 10 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 568 kcal : 21 g białka , 18 g tłuszczu , 35 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 164 kcal : 02 g białka , 06 g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1088 KCAL

Środa 04.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .	Ogórkowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Bułka (gluten) z ziarnami
	Makrela w sosie z ogórkiem ze	na drobiu zabiela śmietaną z zieleńką.(seler)	z serkiem twarogowym
	szczypiorkiem , pomidory ,sałata mix	Pierogi ruskie z serem białym półtłustym	o smaku waniliowym
	ogórek zielony, rzodkiewka.	kroszone cebulką z boczkiem wędzonym	mandarynki
	Płatki Sante kakaowe o-z-c z mlekiem.	do chrupania : marchewka i seler naciowy	
	herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa	

ŚNIADANIE - 358 kcal : 24g białka , 18 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 586 kcal : 19 g białka , 17g tłuszczu , 36 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 284 kcal : 10 g białka , 14 g tłuszczu , 42 g węglowodanów RAZEM : ok 1228 KCAL

Czwartek 05.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami i	Mus jabłkowy 100%	
Parówki z szynki , keczup	mieszką warzyw na drobiu z zieleńką(seler)	paluchy kukurydziane	
Ser żółty podwędzany	Gulasz z indyka w sosie(gluten)		
papryka kolor , sałata mix ,cukinia	Kopytka ziemniaczane(gluten,jaja)		
pomidor, zielony ogórek.	kapusta czerwona z jabłkiem .		
Kakao , herbata, miód i cytryna.	Kompot : mieszanka kompotowa		

ŚNIADANIE - 356kcal : 19 g białka , 36g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 548 kcal : 31 g białka , 14 g tłuszczu , 19 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 206 kcal : 22g białka , 08 g tłuszczu , 11g węglowodanów RAZEM : ok 1108 KCAL

Piątek 06.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(mąka) mieszane z masłem .		Koperkowa z mak. kokardki i mieszanką warzyw	Actimel naturalny
Pasztet drobiowy pieczony		na drobiu zabiela śmietaną z zieleninką.(seler)	gruszki
rzodkiewka , pomidory ,cukinia,		Miruna panierowana (gluten, jajka)	
papryka żółta, ogórek zielony.		ziemniaki z koperkiem .	
Płatki Corn Flaksy z mlekiem.		Fasolka szparagowa żółta z masłem i bułką tartą	
herbata, miód i cytryna.		Kompot : mieszanka kompotowa	

ŚNIADANIE - 357 kcal : 23g białka , 12g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 567kcal : 18 g białka , 16g tłuszczu , 38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 206 kcal : 11g białka , 17 g tłuszczu , 42 g węglowodanów RAZEM : ok 1130 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