

Poniedziałek 02.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Grochowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Wieloowocowy sok	
Karczek pieczony ,	na wędzonce z zieleńką.(seler)	Sante ozc	
zielony ogórek , pomidory , rzodkiewka	Makaron kolorowy durum	Krakersy lajkonik	
papryka kolorowa , sałata lodowa ,	z białym serem półtłustym		
Herbata owocowa , miód i cytryna .	Jogurt Actimel - układ odpornościowy		
Kasza manna z mlekiem.	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 03.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Pieczarkowa z makaronem kokardki na drobiu	Chałka (gluten) maślana	
Salami paprykowe	zabielana śmietaną z zieleńką.(seler)	z dżemem jagodowym	
serek biały plastry	Filet drobiowy z jajkiem i natką pietruszki .	mandarynki	
pomidor, ogórek zielony ,papryka	ziemniaki z koperkiem .		
kolorowa , rzodkiewka ,cukinia	mizeria z ogórka zielonego i jogurtu greckiego Zott		
Kawa zbożowa ,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			

Środa 04.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Fitka z siedmiu warzyw z ziemniakami na drobiu	Jogurt naturalny
	Pasta z makreli w oleju roślinnym z	zabielana śmietaną z kapustą włoską	z kawałkami brzoskwini
	ogórkiem kwaszonym i szczypiorem.	z zieleńką.(seler)	i borówką amerykańska
	pomidor, ogórek zielony ,rzodkiewka.	Makaron(gluten) łazanki z kapustą kiszoną	paluszki z sezamem
	płatki Sante kakaowe ozs z mlekiem.	z kiełbasa śląską i boczkiem wędzonym	
	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 05.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Ogórkowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Ciasteczka śniadaniowe	
Parówki z szynki na ciepło ,keczup	na drobiu zabielana śmietaną z zieleńką.(seler)	z morelą bez cukru	
serek wiejski z rzodkiewką	Gulasz wieprzowy z szynki w sosie (gluten).	melon żółty	
pomidorki koktajlowe,	Kluski (gluten) śląskie .		
ogórek zielony ,papryka kolorowa.	buraczki czerwone z jabłkiem.		
Kakao , herbata owoce sadu, 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 06.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Dyniowa z groszkiem ptysiowym i mieszanką warzyw	pieczywo chrupkie	
Pasztet z całego kurczaka	na drobiu zabielana śmietaną z zieleńką.(seler)	razowe	
zielony ogórek ,papryka kolorowa	Miruna w cieście naleśnikowym(gluten,jajka)	banany	
rzodkiewka ,pomidor ,cukinia	ziemniaki z sypanym koperkiem.		
płatki Sante kukurydziane z mlekiem.	sałatka z ogórka kiszzonego ,marchewki ,cebuli i oliwy		
Herbata malinowa, 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