

Poniedziałek 09.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo (gluten) mieszane z masłem .	Barszcz biały z ziemniakami i mieszanką warzyw	Mus jabłkowy 100%
	Schab pieczony ,	na wędzonce z jajkiem z zieleńką.(seler)	paluchy kukurydziane
	pomidory ,rzodkiewka, kalarepka	bajgle z sezamem	
	zielony ogórek ,sałata lodowa.	Makaron kolorowy pełnoziarnisty (gluten, jajka)	
	Kasza manna z mlekiem.	z musem truskawkowym lub kakaowym.	
	herbata owocowa z miodem i cytryną.	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 10.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem .	Rosół z makaronem przepińczym(gluten) warzywami	Bułka z ziarnem	
Pasta z wędliny szlachetnej z jajkiem ,	na kurczaku ,indyku ,kaczce z zieleńką (seler)	z białym serem	
szczypiorem i musztardą.	Pałki z kurczaka opiekane w ziołach	waniliowym półtłustym	
Dżem Łowicz wiśniowy ocz	ziemniaki z sypanym koperkiem.	melon żółty	
ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka .	marchewka z groszkiem		
Kakao(mleko) , herbata , miód , 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 11.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem .	Kwaśnica z ziemniakami na wędzonce i	Ciasto francuskie	
Makrela wędzona z jajkiem i ogórkiem	mieszką warzyw z zieleńką.(seler)	z jabłkami	
kiszonym, szczypiorkiem. Pomidory ,	Pierogi ruskie z serem białym i ziemniakami	i cynamonem	
ogórek zielony, rzodkiewka ,cukinia.	kroszone cebulka i boczkiem wędzonym extra	budyń śmietankowy	
płatki SANTE kukurydziane z mlekiem .	seler naciowy do chrupania. Mus jagodowy	na mleku bez laktozy	
herbata owocowa z miodem i cytryną.	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 12.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem .		Krupnik z ziemniakami , kaszą jęczmienną i	„ kulki misiaki „
Kabanosy drobiowe		mieszką warzyw na drobiu z zieleńką.(seler)	bananowo-ryżowe
serek śmietankowy plastry		Makaron spaghetti tricolor „Sante,,	z kokosem
ogórek zielony , sałata lodowa ,papryka		z warzywami i mięsem mielonym w sosie	czekolada gorzka kostka
kolorowa, pomidor, kalarepka		pomidorowym z serem tartym parmezan	
Kakao(mleko)		Jogurt Actimel owocowy	
herbata owocowa z miodem i cytryną.		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 13.03	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo (gluten) mieszane z masłem		Pomidorowa z zacierką makaronową i warzywami	Bułka cynamonka
Pasta jajeczna z majonezem kieleckim		na drobiu zabiela śmietaną z zieleńką (seler)	pomarańcze
szczypiorem i musztardą		Ryba Miruna panierowana (gluten ,jajka) .	
pomidory , sałata roszponka ,		ziemniaki z sypanym koperkiem .	
papryka żółta, ogórek zielony.		fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką tartą	
Płatki kakaowe ocz z mlekiem.		Kompot : mieszanka kompotowa	
herbata owocowa z miodem i cytryną.			

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