

Poniedziałek 25.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Fasolowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Biszkopty waniliowe
	Karczek pieczony ,	na wędzonce z zieleńką(seler) pieczywo mieszane	czekolada do picia
	pomidory ,rzodkiewka ,kalarepka	Pampuchy drożdżowe z sosem	na mleku bez laktozy
	sałatka lodowa , zielony ogórek	truskawkowym lub kakaowym (masło)	jabłka
	Płatki górskie z mlekiem	Jogurt Actimel wielowocowy	
	Herbata owocowa ,miód i cytryna .	Kompot: mieszanka kompotowa .	

ŚNIADANIE - 328 kcal : 38 g białka , 12 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 568 kcal : 36g białka , 12 g tłuszczu , 91 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 182 kcal : 02 g białka , 08g tłuszczu , 11 g węglowodanów RAZEM : ok 1078 KCAL

Wtorek 26.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Rosół z makaronem czanieckim na kurczaku,	Precle naturalne
	Pasta z jajka , maj. kieleckiego, szczypior	indyku i kaczce z warzywami z zieleńką.(seler)	truskawki świeże
	dżem łowicz 100% jagodowy B/C	Gulasz wieprzowy z karczku w sosie.(gluten)	
	ogórek zielony , sałata rukola,cukinia,	Kopytka ziemniaczane .(gluten,jaja)	
	pomidor, rzodkiewka,papryka kolorowa	mizeria z jogurtem greckim	
	Kakao(mleko) herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa .	

ŚNIADANIE - 356 kcal : 32 g białka , 10 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 528 kcal : 21 g białka , 18 g tłuszczu , 35 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 164 kcal : 02 g białka , 06 g tłuszczu , 12 g węglowodanów RAZEM : ok 1048 KCAL

Środa 27.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami i mieszanką	Rogalik maślany z
	Makrela w oleju ,ogórek kiszony ,cebula	warzyw na drobiu z zieleńką. (seler)	powidłami śliwkowymi
	ser wiejski z rzodkiewką	Makaron łazanki lubella z kapustą kiszoną	arbuz
	pomidory , papryka kolorowa ,	z boczkiem wędzonym parzonym extra	
	ogórek zielony, cukinia.	i kielbasą śląską z cebulką.	
	Płatki Nestle miodowe z mlekiem .		
	herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa .	

ŚNIADANIE - 358 kcal : 24g białka , 18 g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 546 kcal : 19 g białka , 17g tłuszczu , 36 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 274 kcal : 10 g białka , 14 g tłuszczu , 42 g węglowodanów RAZEM : ok 1178 KCAL

Czwartek 28.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Ogórkowa z ziemniakami i mieszanką warzyw	Kisiel pomarańczowy	
Parówki z szynki na ciepło ,keczup	na drobiu zabiela śmietaną z zieleńką.(seler)	banany 1 szt.	
serek Capresi biały plastry ,	Hamburgery z kotletem(gluten,jaja) wieprzowym		
papryka kolorowa , sałatka mix,	papryką ,sałatą rzymską,czerwoną cebulą,ogórkiem		
pomidor, zielony ogórek.	konserwowym ,keczupem i sosem czosnkowym		
	„DZIEŃ HAMBURGERA „		
Kakao(mleko) , herbata, miód i cytryna	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 366kcal : 19 g białka , 36g tłuszczu , 38 g węglowodanów OBIAD - 528 kcal : 31 g białka , 14 g tłuszczu , 19 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 246 kcal : 22g białka , 08 g tłuszczu , 11g węglowodanów RAZEM : ok 1140 KCAL

Piątek 29.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pieczywo(gluten) mieszane z masłem	Krem z cukinii z grozkiem ptysiovym	Sernik na zimno z	
Pasta z wędliny ,jajka z maj. kieleckim	i mieszanką warzyw na drobiu z zieleńką(seler)	galaretką cytrynową	
pomidory , sałata roszpunka, ogórek	Miruna filet w cieście naleśnikowym	z frużeliną z borówki	
konserwowo, rzodkiewka , kalarepka	ziemniaki młode z sypanym koperkiem .	amerykańskiej	
Płatki kakaowe zbożowe b/c z mlekiem	brokuł i kalafior z wody		
herbata, miód i cytryna.	Kompot: mieszanka kompotowa .		

ŚNIADANIE - 367 kcal : 23g białka , 12g tłuszczu , 37g węglowodanów OBIAD - 487kcal : 18 g białka , 16g tłuszczu ,38 g węglowodanów
 PODWIECZOREK - 286 kcal : 11g białka , 17 g tłuszczu , 42 g węglowodanów RAZEM : ok 1140

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 zmian z jadłospisie z przyczyn zewnętrznych

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