

Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50**Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę****RETTMAN**

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 30.07	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Kanapka z chlebka razowego (gluten) z masłem (mleko) z wędliną drobiową (gluten) z rozszponką i rzodkiewką, Herbata owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml BRZOSKWINIA	Sos serowy szynkowy (mleko, gluten, seler) 150g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot truskawkowy 200ml	Sałatka owocowa 150g
WTOREK 31.07	Chleb wieloziarnisty (gluten) z masłem (mleko), twarogiem ziołowym (mleko), sałatą i pomidorem, Kawa inka (mleko, gluten) 200ml	Flaczki jarskie z zieloną natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml JABŁKO	Pieczone udko z kurczaka (gluten) 1szt., młode ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z kiełkami (mleko) 60g, Herbata owocowa 200ml	Słupki warzyw do chrupania w sosie tzaziki (mleko) 40g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011