

## Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 10.03	Chleb kukurydziany 50g (zawiera: <b>pszenica</b> ) z masłem (zawiera <b>mleko</b> ) 5g, Twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata masłowa 50g. Kakao na <b>mleku</b> 200g.	Żurek (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, zakwas żytni (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> ), śmietanka (zawiera: <b>mleko</b> ), kielbasa biała wieprzowa (zawiera: <b>gorczyca</b> )	Indyk curry z dodatkiem pomidorów i mleczka kokosowego 80g Kasza kuskus 100g (zawiera: <b>pszenica</b> ) Brokuł, kalafior i marchewka mini na parze z dodatkiem <b>sezamu</b> 100g  Kompot wieloowocowy 150g.	Ciasto bananowe z kakao – wyr. własny ok. 60g ( <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> , kakao, miód, banany, soda oczyszczona, olej)
Wtorek 11.03	Kasza manna (zawiera: <b>pszenica</b> ) na <b>mleku</b> 200g. Chleb pszenno-żytni (zawiera: <b>pszenica, żyto</b> ) 30g z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), Mus jabłkowy 35g gruszka, marchewka, kalarepa, 50g. Herbata malinowa 150g.	Krupnik (woda, udo indycze, marchew, seler, por, cebula, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, kasza jęczmienna (zawiera: <b>pszenicę</b> ), kasza jaglana, komosa ryżowa, przyprawy)	Polędwica z dorsza w bułce tartej 70g (zawiera: <b>ryby, jaja, pszenica</b> ) Ziemniaki puree 100g Surówka z białej kapusty z marchewką, koprem i oliwą 100g.  Kompot z czarnej porzeczki 150g.	Koktajl truskawka-banan na <b>mleku</b> z dodatkiem masła orzechowego 200g (zawiera: <b>orzechy</b> ). Biszkopty (zawiera: <b>pszenica</b> ) 3 szt.
Środa 12.03	Chleb orkiszowy (zawiera: <b>pszenica</b> ) 50g z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), Indyk pieczony plastry – wyr. własny 30g, rzodkiewka, papryka czerwona, kiełki 50g. Kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto</b> ) na <b>mleku</b> 200g.	Zupa jarzynowa (woda, marchew, seler, por, cebula, pietruszka, czosnek, fasolka szparagowa, brukselka, kalafior, brokuł, śmietana 12% (zawiera: <b>mleko</b> ), przyprawy)	Spaghetti bolognese 120g/80g (zawiera: <b>pszenica</b> ), ligawa wołowa, cebula, czosnek, pomidory, passata pomidorowa, przyprawy, oliwa) z dodatkiem parmezanu (zawiera: <b>mleko</b> ) Ogórek kiszony 60g. Kompot brzoskwinia-malina 150g.	Pieczone pancakes drożdżowe z dodatkiem maślanki 2 szt. (zawiera: <b>jaja, pszenica, mleko</b> ) z bananem i syropem daktylowym. Mięta do picia 150g.
Czwartek 13.03	Płatki owsiane na <b>mleku</b> z suszoną morelą 200g. Chleb żytni (zawiera: <b>pszenica</b> ) 35 g z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, Ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g pomidorki koktajlowe, burak pieczony, roszonka 50g. Herbata żurawinowa 150g.	Krem pomidorowy (woda, marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, por, cebula, pomidory z puszek, passata pomidorowa, mozzarella, śmietanka ( <b>mleko</b> ), bazylia świeża) z pestkami dyni	Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 70g Ziemniaki z koperkiem 100g Mix sałat ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g Kompot śliwkowy 150g.	Kisiel Kubusiowy 200g. Wafle ryżowe 2 szt.
Piątek 14.03	Chleb graham 50g (zawiera: <b>pszenica</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), Omlécik z serem i szynką (zawiera: <b>jaja, pszenica, mleko</b> ) 30g z dodatkiem ketchupu, rzodkiewka, ogórek kiszony, papryka żółta 50g. <b>Mleko</b> z miodem i cynamonem 200g	Zupa meksykańska (woda, ziemniaki, fasola czerwona, kukurydza, pomidory z puszek, mielona wołowina, koncentrat pomidorowy, oliwa)	Pierogi ruskie z cebulką i śmietaną 4 szt. ( <b>mleko</b> ). Surówka z selera i ananasa z dodatkiem jogurtu (zawiera: <b>mleko</b> ) i majonezu (zawiera: <b>jaja</b> ) 100g Kompot truskawkowy 150g.	Grzanki 2 szt. z kremem z daktyli, bananów i kakao. Herbata malinowa

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn losowych lub technologicznych. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające pszenica, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych potrawach. Szczegółowy wykaz składników w potrawach dostępny u dietetyka/intendenta. Dzieci na dietach mają dostosowany jadłospis do indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym na 1050 kcal, co stanowi 75% zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia.