

Jadłospis DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
17.06 Poniedziałek	Chleb wieloziarnisty (pszenica) 50g, masło (mleko) 4g, wędlina drobiowa 25g. Ogórek małosolny, papryka żółta, roszponka 50g. Kakao na mleku 2% 200g.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, ogórki kiszane, śmietana 12% (mleko) przyprawy) 250g.	Makaron (pszenica) spaghetti 100g z sosem bolognese z mięsem wieprzowym 90g (mięso wieprzowe z łopatki, cebula, czosnek, pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy). Gruszka 45g. Kompot wieloowocowy 150g.	Serek waniliowy 170g (ser twarogowy (mleko), cukier waniliowy) z truskawkami 30g. Podpłomyki (pszenica) 9g.
18.06 Wtorek	Kasza manna na mleku 200g. Chleb graham (pszenica) 30g, z masłem 4g, ser żółty (mleko) 25g, papryka czerwona, kalarepa, kiełki 50g. Herbata rumiankowa 150g.	Zupa koperkowa z ryżem (woda, marchew, seler, pietruszka, cebula, koper, ryż, śmietana 12% (mleko) przyprawy) 250g.	Udko trybowane/pałka z kurczaka pieczone 60g, ziemniaki z koperkiem 100g, marchewka z groszkiem (marchew, groszek, mąka pszenna, sól) 100g. Kompot malinowy 150g.	Chałka (pszenica) z masłem (mleko) i powidłami śliwkowymi 50g. Herbata dzika róża 150g.
19.06 Środa	Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) 50g z masłem (mleko), 25g, pasta jajeczna 25g (jaja, majonez, szczypiorek), ogórek zielony, pomidor malinowy, sałata strzypiasta 50g. Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 2% 200g.	Kartoflanka (woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, masło klarowane (mleko) przyprawy) 250g.	Polędwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym (mąka pszenna, mleko) 80g, kasza gryczana 100g, fasolka szparagowa i marchewka mini na parze 100g z dodatkiem bułki tartej (pszenica) i masła (mleko). Sok owocowo-warzywny 150g.	Koktajl banan-truskawka na mleku 2%. Wafel ryżowy 9g Orzechy włoskie 9g.
20.06 Czwartek	Bułka weka (pszenica) 50g z masłem (mleko) 4g, ser biały 25g z miodem 10g, marchewka, gruszka, jabłko 50g. Mleko 2% 200g.	Krem z wiosennych warzyw (brokuł, kalafior, fasolka, marchewka, groszek, cebula, czosnek, masło (mleko), przyprawy) z grzankami (pszenica) 250g.	Paluszki rybne (ryby, pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z młodej kapusty, marchewki i koperku 100g. Kompot wiśniowy 150g.	Babeczki jagodowe – wyr. własny 60g (mąka pszenna, mleko, jaja, jagody mrożone, cukier wanilinowy, soda oczyszczona). Woda z miętą i cytryną 150g.
21.06 Piątek	Stół szwedzki: pieczywo: chleb graham/ bułka weka (gluten), ser biały, ser żółty (mleko), wędlina z połędwicy wieprzowej, kabanosy, jajko gotowane, miód, dżem 100% owoców, ogórek małosolny, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, oliwki, papryka żółta, sałata strzypiasta. Kakao na mleku 2% 200g.	Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem wieprzowym (woda, seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, karkówka wieprzowa, pomidory z puszki, papryka, pieczarki, cebula, czosnek, przyprawy, masło klarowane (mleko)) 250g.	Naleśniki – wyr. własny 100g (mąka pszenna, mleko, jaja, cukier, proszek do pieczenia (pszenica)) z serem 60g (ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), cukier waniliowy), polewa truskawkowa 70g Kompot śliwkowy 150g.	Talerz owoców: arbuz, ananas, kiwi, gruszka 200g. Biszkopty (pszenica) 9g.

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn losowych lub technologicznych. Substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające gluten, 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/intendent.

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 doby.

