

Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	Zupa 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 20.01	Chleb kukurydziany (pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), Szynka wieprzowa 30g, Pomidor, ogórek, szczypiorek 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa soczewicowa z ziemniaczkami (woda, soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, przyprawy, masło (mleko))	Gulasz wieprzowy 85g (szynka wieprzowa, papryka, marchewka, cebula, czosnek, pomidory, koncentrat pomidorowy) kasza pęczak 100g (pszenica) ogórek kiszony 80g. Kompot wieloowocowy 150g.	Kisiel truskawkowy z kawałkami owoców – wyr. własny 200g. Biszkopty (mąka pszenna) 4 szt.
Wtorek 21.01	Kasza jagłana na mleku z dodatkiem suszonej moreli 200g. Chleb orkiszowy (pszenica , żyto) 35g, ser mozzarella plastry (mleko) 25g, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, rukola 50g. Herbata miętowa 150g.	Krupnik (woda, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, kasza jęczmienna (pszenica), masło (mleko) przyprawy)	Filet z indyka zapiekany z serem (mleko) 70g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Sałatka z pieczonych buraczków, ogórka zielonego z pestkami słonecznika i sosem z sokiem z cytryny, oliwą i miodem 80g. Kompot z agrestu 150g.	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna , marchew, jaja , olej, miód, sól, soda oczyszczona, cynamon) 60g. Herbata malinowa 150g.
Środa 22.01	Chleb żytni (pszenica , żyto) 50g z masłem (mleko) 5g, pasta jajeczna 35g (jaja , majonez, szczypiorek) rzodkiewka, sałata lodowa, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa (jęczmień , pszenica , żyto) na mleku 200g	Zupa azjatycka z makaronem ryżowym (woda, pierś z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , por, grzyby mung, mleczko kokosowe)	Pierogi ruskie 4 szt. (pszenica , mleko) z cebulką na maśle (mleko) i kleksem śmietany (mleko). Surówka z marchewki, jabłka, oliwy i orzechów włoskich 80g. Kompot wiśniowy 150g.	Jogurt bananowy – wyr. własny 180 g (mleko) z płatkami kukurydzianymi 15g.
Czwartek 23.01	Kluski lane (pszenica , jaja) na mleku 200g. Chleb graham (pszenica) 35g, z masłem (mleko) 5g, Hummus z suszonymi pomidorami – wyr. własny 25g, kabanosy drobiowe 20g, burak pieczony, papryka żółta roszponka 50g. Herbata żurawinowa 150g.	Krem pomidorowy (woda, marchew, seler , ziemniaki, pietruszka, por, cebula, pomidory z puszki, passata pomidorowa, mozzarella, śmietanka (mleko), bazyliia świeża.	Gyros z kurczaka 70g, sos czosnkowy na jogurcie (mleko) 20g Frytki pieczone, Surówka z białej kapusty, marchewki, cebuli i majonezu (jaja). Kompot śliwkowy 150g.	Wafel ryżowy z masłem orzechowym (orzechy) i dżemem 2 szt. Jabłko ½ szt. Herbatka z miodem 150g.
Piątek 24.01	Chleb pszenno-żytni (pszenica , żyto) 50g z masłem 5g, pasta z makreli (ryby) w sosie pomidorowym z serem białym (mleko) 30g, ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, szczypiorek 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa z zielonym grozkiem i marchewką (woda, ziemniaki, marchew, grozdek, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana (mleko))	Paluszki rybne (ryby , pszenica) 3 szt. Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z czerwonej kapusty z porem, jabłkiem, jogurtem (mleko) i majonezem (jaja) 100g. Lemoniada z pomarańczą, imbirem i miętą 150g.	Rogal maślany (pszenica) z masłem i miodem. Herbatka miętowa 150g.

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.