

# JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA - WEGE



DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
<b>21.10</b> Poniedziałek	Chleb wieloziarnisty 50g ( <b>pszenica</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, ser mozzarella mini ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, szczypiorek 50g. Kakao na <b>mleku</b> 2% 200g.	Zupa koperkowa z kaszą manną (woda, ziemniaki, marchew, masło ( <b>mleko</b> ) pietruszka, seler, cebula, koper, kasza manna ( <b>pszenica</b> )) 250g.	Fasola biała w sosie curry 80g (fasola biała, pomidory, mleczko kokosowe, masło ( <b>mleko</b> ), curry) z ryżem basmati 100g, mieszanka warzyw na parze 100g (brokuł, kalarepa, marchew) Kompot wieloowocowy 150g.	Cząstki jabłka pieczone pod kruszonką owsianą (płatki owsiane mielone, masło ( <b>mleko</b> ), syrop z agawy) 180g. Herbata czarna z cytrynką 150g.
<b>22.10</b> Wtorek	Płatki jaglane na mleku 200g. Chleb razowy ( <b>pszenica</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 5g, parówka sojowa ( <b>soja</b> ) 30g, papryka żółta, ogórek kiszony, rukola 50g. Herbata malinowa 150g.	Krem dyniowy (woda, dynia, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cebula, kurkuma, imbir) z pestkami dyni 250g.	Gulasz seitanowy (seitan ( <b>pszenica</b> ), cebula, papryka, marchew, sos sojowy) z kluskami śląskimi 100g ( <b>mąka pszenna, jaja</b> ), buraczki zasmażane 100g. Kompot jagoda-wiśnia 150g.	Mus jogurtowy ( <b>mleko</b> ) brzoskwinia-truskawka z siekanymi suszonymi owocami 170g (morele, żurawina, śliwki) 30g. Biszkopty ( <b>pszenica</b> ) 10g.
<b>23.10</b> Środa	Chleb razowy ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g Pasta z ciecierzycy (ciecierzyca, cebula, czosnek, oliwa, przyprawy, suszone pomidory) 30g, burak pieczony, kalarepa, marchewka 50g. Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na <b>mleku</b> 2% 200g.	Zupa pomidorowa z ryżem (woda, pomidory, koncentrat pomidorowy, seler, marchew, pietruszka, cebula, śmietana ( <b>mleko</b> ), makaron ( <b>pszenica</b> )) 250g	Łazanki ( <b>pszenica</b> ) z kiszoną kapustą i mielonym tofu ( <b>soja</b> ) 230g. Kompot z czarnej porzeczki 150g	Kasza manna ( <b>pszenica</b> ) na <b>mleku</b> gotowana na gęsto z mussem borówkowym 200g.
<b>24.10</b> Czwartek	Makaron ( <b>pszenica</b> ) zacierka <b>mleku</b> 2% 200g. Chleb razowy ( <b>pszenica</b> ) 30g z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 25g, rzodkiewka, pomidor, roszponka 50g. Herbata żurawinowa 150g.	Rosół warzywny (woda, seler, por, marchew, pietruszka, cebula, przyprawy) z kluseczkami spätzle ( <b>pszenica, jaja</b> ) 250g.	Kotlet żółty sojowy 70g (kotlet sojowy, <b>jaja</b> , mąka kukurydziana, olej), puree ziemniaczane 100g ( <b>mleko</b> ), surówka z selera, ogórka i orzechów włoskich na jogurcie greckim ( <b>mleko</b> ) i majonezie 100g. Ananas 50-70g. Kompot śliwkowy 150g	Ciasto marchewkowe ( <b>mąka pszenna, jaja</b> , olej roślinny, marchew, cynamon, soda oczyszczona) 60g. Herbata rumiankowa 150g.
<b>25.10</b> Piątek	Chleb dyniowy ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4g, Jajko gotowane 50g z majonezem ( <b>jaja</b> ), ogórek kiszony, papryka czerwona, kiełki 50g. Kakao na <b>mleku</b> 2% 200g.	Zupa grochowa (woda, groch, ziemniaki, marchew, seler, cebula, pietruszka, przyprawy) 250g.	Kotlet z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, marchew, siemię lniane, mąka kukurydziana, olej) 70g, ziemniaki z koprem 100g, Mix sałat z pieczonym burakiem, fetą, słonecznikiem i sosem vinegret (oliwa, musztarda, sok z cytryny, miód) Baton liofilizowany 10g. Kompot truskawkowy 150g.	Talerz owoców: khaki, banan, gruszka 200g.

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 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/intendenta.

Dzieci będące na dietach eliminacyjnych mają jadłospis dostosowany do indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Jadłospis został opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1050 kcal, co stanowi 75% zapotrzebowania energetycznego w ciągu doby.