

# Jadłospis dla przedszkola

| DATA                  | I ŚNIADANIE   | OBIAD<br>I Danie  | OBIAD<br>II Danie   | PODWIECZOREK  |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Poniedziałek<br>23.12 | Chleb dyniowy ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 5g, polędwica wieprzowa 25g, papryka żółta, ogórek zielony, sałata masłowa 50g.<br><br>Kakao na <b>mleku</b> 200g.  | Zupa ogórkowa (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, pietruszka, marchew, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ) z ryżem 250g  | Pulpeciki w sosie koperkowym 2 szt. (udziec z kurczaka, jaja, bułka ( <b>pszenica</b> ), cebula, olej, śmietanka ( <b>mleko</b> ), koperek) z kaszą jęczmienną 100g ( <b>pszenica</b> ), marchewka mini z masłem i bułką tartą ( <b>pszenica</b> ) 100g.<br><br>Kompot wieloowocowy 150g. | Budyń czekoladowy 200g ( <b>mleko</b> , kakao, skrobia ziemniaczana, miód), chrupki gryczane 10g. |
| Wtorek<br>24.12       | Makaron muszelka ( <b>pszenica</b> ) na mleku 200g.<br>Chleb graham ( <b>pszenica</b> ) 35g z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), twarożek ze szczypiorkiem 25g, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, kiełki 50g.<br><br>Herbata z lipy 200g.  | Zupa jarzynowa (woda, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) 250g.   | <b>Jajko</b> sadzone 1 szt., ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem ( <b>mleko, pszenica</b> ) 100g<br><br>Kompot truskawkowy 150g.  | Serek waniliowy ( <b>mleko</b> ) 150g<br>Biszkopty ( <b>pszenica</b> )<br>Sok pomarańczowy 150g.  |
| Piątek<br>27.12       | Chleb pszenno-żytni ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), dżem truskawkowy 100% 30g ( <b>jaja</b> ), jabłko, mandarynka, gruszka 50g.<br><br>Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, pszenica, żyto</b> ) na <b>mleku</b> 200g. | Zupa pomidorowa (woda, marchew, <b>seler</b> , por, pietruszka, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> )) z makaronem ( <b>pszenica</b> ) 250g. | Racuchy z jabłkiem 3 szt. ( <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> , jabłka, drożdże, cukier, olej rzepakowy)<br><br>Kompot śliwkowy 150g.  | Mus owocowy 100g<br>baton liofilizowany truskawkowy 10g.  |

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 doby.

