

Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 27.01	Chleb wieloziarnisty (pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), Szynka z indyka 30g, Ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, sałata masłowa 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa porowa z wieprzowiną (woda, por, ziemniaki, marchew, seler, cebula, masło, mięso z karkówki wieprzowej, śmietanka 30% (zawiera: mleko)), przyprawy	Sos słodko-kwaśny z warzywami (marchew, pietruszka, papryka pomidory, fasola, ananasem) i tofu (soja) 100g. Ryż basmati. 100g. Kompot wieloowocowy 150g.	Pizzerki z sosem pomidorowym i serem – wyr. własny (mąka pszenna, drożdże, cukier, sól, olej, ser (mleko), passata, przyprawy). Herbatka miętowa
Wtorek 28.01	Kasza manna (pszenica) na mleku 200g. Bułka weka (pszenica) 35g, mus jabłkowy – wyr. własny 30g. Marchewka, kalarepka, gruszka 50g. Herbata owocowa 150g.	Zupa jarzynowa (woda, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, fasolka szparagowa, brukselka, kalafior, brokuł, śmietana 12% (zawiera: mleko), przyprawy)	Nuggetsy z kurczaka (jaja) 70g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z tartego brokołu, z pomidorkami koktajlowymi i cebulką z dodatkiem jogurtu (mleko) i majonezu (jaja). Kompot truskawkowy 150g.	Ciasto biszkoptowe (pszenica, jaja) z musem mango- śmietanka (mleko) 60g. Woda z cytrynką, miętą i miodem.
Środa 29.01	Chleb graham (pszenica) 50g z masłem (mleko) 5g, Jajecznica na maśle (jaja, mleko) 50g, ogórek zielony, szczypiorek, pomidor 50g. Kawa zbożowa (jęczmień, pszenica, żyto) na mleku 200g	Rosół (woda, kurczak tuszka, kaczka tuszka, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, natka pietruszki, przyprawy) z kluseczkami spatzle (pszenica, jaja)	Kotlet mielony z wieprzowiny (jaja, pszenica) 70g. Frytki z pieca 100g. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i majonezem (jaja) 100g . Kompot śliwkowy 150g.	Koktajl borówka- banan na mleku 200g. Chałka 40g (pszenica).
Czwartek 30.01	Płatki owsiane na mleku z dodatkiem suszonej żurawiny 200g. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) 35g, z masłem (mleko) 5g, Paszтет z kurczaka i warzyw – wyr. własny 30g. Burak pieczony, papryka czerwona 50g. Herbata żurawinowa 150g.	Krem z marchewki i pomarańczy (woda, marchew, cebula, pomarańcza imbir, mleczko kokosowe, przyprawy) z płatkami migdałów	Gulasz wołowy 80g Kopytka (pszenica) 100g Fasolka szparagowa żółta i zielona z masłem (mleko) i tartą bułką (pszenica). 80g Kompot jagoda-malina 150g.	Muffinki Shreka z malinami (mąka pszenna, szpinak, jaja, mleko, soda oczyszczona, olej, maliny) 80g. Herbatka rumiankowa 150g.
Piątek 31.01	Chleb żytni (pszenica, żyto) 50g z masłem 5g, Ser żółty (mleko) 30g, Roszponka, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe. Kakao na mleku 200g.	Żurek (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, zakwas żytni (pszenica), śmietanka (mleko)) z białą kiełbasą (gorczyca) i jajkiem	Łosoś pieczony (ryby) 70g Ziemniaki puree z koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, jabłka, natki i oleju lnianego 100g Lemoniada pomarańcza- mięta 150g.	Egzotyczny talerz owoców: khaki, ananas, melon 200g. Orzechy pekan 15g.

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.