

Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	Zupa 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 28.04	Chleb orkiszowy 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, Pasta z tuńczyka (ryby), jaj , ogórka kiszzonego, majonezu (jaja) i szczypiorku 30g, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, sałata strzypiasta 50g. Kakao na mleku 200g.	Krem pomidorowo-paprykowy (woda, pomidory, papryka, marchew, seler , por, cebula, oliwa, parmezan (mleko)) z pestkami dyni	Makaron (zawiera: pszenica) ze szpinakiem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i śmietanką (zawiera: mleko) 250g. Kompot wieloowocowy 150g.	Frytki pieczone 200g z dodatkiem keczupy. Herbata miętowa 150g.
Wtorek 29.04	Makaron „spatzle” (zawiera: pszenica, jaja) na mleku 200g. Chleb wieloziarnisty (zawiera: pszenica, żyto) 30g z masłem 5g (mleko), ser żółty (zawiera: mleko) 25g, papryka żółta, pomidor malinowy, szczypiorek 50g. Herbata malinowa 150g.	Zupa szczawiowa (woda, szczaw w słoiku, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler , śmietana (mleko) przyprawy)) z jajkiem	Polędwiczki wieprzowe „po cygańsku” 80g (papryka, pieczarki, cebula, ogórek kiszony, pomidory), Kasza kuskus 100g (zawiera: pszenica) Brokuł i kalafior na parze z dodatkiem bułki tartej i masła (zawiera: pszenica, mleko) 100g Kompot malinowy 150g.	Jogurt naturalny 200g (zawiera: mleko) z nasionami chia i musem mango 30g.
Środa 30.04	Chleb pszenno-żytni (zawiera: pszenica, żyto) 50g z masłem 5g (mleko), Pieczony indyk – wyr. własny 30g, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, rzodkiewka, roszponka 50g. „Złote mleko ” 200g.	Barszcz czerwony z dodatkiem wieprzowiny (woda, buraki, karkówka wieprzowa, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, ocet jabłkowy, śmietana 12% (zawiera: mleko), ocet jabłkowy, przyprawy)	Dorsza polędwica w bułce tartej (zawiera: ryby, jaja, pszenica) 70g, Ziemniaki puree (zawiera: mleko) 100g, Surówka z młodej kapusty, ananasa, orzechów włoskich z dodatkiem majonezu (zawiera: jaja) i jogurtu (zawiera: mleko) 100g. Kompot jagodowy 150g	Rogal maślany (zawiera: pszenica) Koktajl truskawkowy na mleku 200g.
Piątek 02.05	Chleb graham 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, Twarożek (zawiera: mleko) ze szczypiorkiem 30g, ogórek zielony, papryka czerwona 50g. Kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto) na mleku 200g.	Krupnik na indyku (woda, udo indycze, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, kasza jęczmienna (zawiera: pszenicę), przyprawy)	Jajko sadzone 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem (zawiera: mleko, pszenica) 100g Woda z pomarańczą 150g.	Mus owocowy 100g. Suszone plastry jabłka.

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.