

Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 30.12	Chleb wieloziarnisty (pszenica) 50g z masłem (mleko) 5g, kabanosy drobiowe 30g, papryka czerwona, ogórek kiszony, kalarepa 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa wiejska (woda, ziemniaki, karkówka wieprzowa, cebula, marchew, seler , pomidory, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy) 250g.	Ryż pieczony z jabłkami, rodzynkami i cynamonem (mleko) 200g z polewą jogurtową (mleko) 70g Kompot wieloowocowy 150g.	Rogal maślany (pszenica) z masłem (mleko) i miodem. Herbata rumiankowa 150g.
Wtorek 31.12	Płatki kukurydziane na mleku 200g. Chleb graham (pszenica) 35g z masłem 5g (mleko), Ser żółty (mleko) 25g, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka 50g. Herbata malinowa 200g.	Zupa krem z białych warzyw (woda, ziemniaki, seler , pietruszka, cebula, śmietanka (mleko)) z grzankami (pszenica)	Potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i śmietanką 80g Kasza kuskus 100g (pszenica) Surówka z kapusty czerwonej z porem, jabłkiem i majonezem (jaja) 80g. Kompot truskawkowy 150g.	Koktajl banan-truskawka na mleku 200g. Chrupka gryczana 10g.
Czwartek 02.01	Chleb pszenno-żytni (pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), Dżem malinowy 100% owoców 30g, jabłko, gruszka, marchewka 50g. Kawa zbożowa (jęczmień, pszenica, żyto) na mleku 200g.	Krupnik (woda, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, pietruszka, kasza jaglana, kasza jęczmienna (pszenica), komosa ryżowa, natka pietruszki, masło (mleko)) 250g	Makaron kokardki (pszenica) z białym serem (mleko) 150g i polewą jagodowo-jogurtową (mleko) 90g. Kompot z agrestu 150g.	Muffinki dyniowe 50g (mąka pszenna, jaja , dynia, olej, miód, cynamon, soda oczyszczona) Herbata żurawinowa 150g.
Piątek 03.01	Płatki orkiszowe (pszenica) z rodzynkami na mleku 200g. Bułka weka 35g (pszenica) z masłem 5g, twarożek z białego sera (mleko) 25g, pomidor, papryka żółta, roszponka 50g. Herbata czarna z cytrynką 150g.	Toskańska zupa z białej fasoli (woda, fasola biała, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, cukinia, pomidory, oliwa) 250g	Limanda w bułce tartej (ryby, jaja, pszenica) 70g ziemniaki z koperkiem 100g, mizeria z ogórków 100g (mleko). Kompot brzoskwinia-truskawka 150g.	Talerz owoców: gruszka, ananas, pomarańcza 200g. Biszkopty (pszenica)

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. Toskańska zupa z białej fasoli

(woda, fasola biała, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, pomidory suszone, oliwa) 250g

Jadłospis opracowany jest dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym na 1050 kcal, co stanowi 75% zapotrzebowania energetycznego w ciągu doby.