

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
06.05 Poniedziałek	Chleb graham (pszenica) 50g z masłem (mleko) 4g, polędwica wieprzowa (gorczyca) 25g, pomidorki koktajlowe (ćwiartki), papryka żółta, roszonek 50g. Kakao na mleku 2% 200g.	Zupa krupnik (woda, kasza jęczmienna (pszenica), ziemniaki, marchew, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy, masło (mleko)) 250g.	Makaron (pszenica) z serem (ser biały (mleko) półtłusty, cukier waniliowy) 190g polewą jagodowo-malinową 70g. Ananas 50g. Kompot wielowocowy 150g.	Frytki warzywne (ziemniaki, bataty, marchewka, olej rzepakowy, sól) z sosem pirata ((ketchup, majonez (gorczyca)) 200g. Herbata miętowa 150g.
07.05 Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku 2% 200g. Chleb wieloziarnisty 35g (pszenica) z masłem (mleko), dżem truskawkowy 100% owoców 25g, jabłko, gruszka, marchewka 50g. Herbata owoce lasu 150g.	Zupa krem z białych warzyw (woda, ziemniaki, seler , kalafior, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy, masło (mleko)) z grzankami (pszenica) 250g.	Kotlet schabowy (schab wieprzowy, jajko , bułka tarta (mąka pszenna), przyprawy, olej rzepakowy) 65g, ziemniaki z koperkiem 100g, mizeria (jogurt naturalny (mleko), ogórek zielony, przyprawy, ocet jabłkowy) 100g. Kompot brzoskwiowy 150g.	Talerz owoców: gruszka, ananas, kiwi 180g, wafel tortowy (pszenica) 10g.
08.05 Środa	Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) 50g z masłem (mleko), twarożek z serka białego ze szczypiorkiem (mleko) 30g, pomidor malinowy, ogórek zielony, marchewka w talarkach 50g. Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 2% 200g.	Rosół z kaczka, makaronem i natką (woda, seler , marchew, pietruszka, cebula, natka pietruszki, lubczyk, kurczak, kaczka, przyprawy, makaron nitki (pszenica)) 250g.	Kurczak w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, papryka, marchew, pietruszka, pomidory z puszek, przyprawy, olej rzepakowy) 80g, ryż basmati 100g, surówka z kalafiora i brokuła na surowo (kalafior, brokuł, koper, jogurt naturalny (mleko), majonez, czosnek, sól) 100g. Sok owocowo-warzywny 150g.	Drożdżówka z rabarborem wyr. własny (mąka pszenna, mleko 2%, jaja , drożdże, sól, cukier, rabarbar) 80g. Herbata czarna z cytrynką 150g.
09.05 Czwartek	Makaron muszelki (mąka pszenna) na mleku 2% 200g. Chleb razowy (pszenica) 35g, guacamole (awokado, sól, sok z cytryny) 15g, szynka konserwowa wieprzowa (gorczyca) 20g, pieczony burak, sałata strzępiasta, papryka czerwona 50g. Herbata rumiankowa 150g.	Zupa ogórkowa (woda, ogórki kiszony, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, cebula, czosnek, śmietana 10% (mleko), przyprawy) 250g.	Gulasz z indyka z dodatkiem suszonych pomidorów (mięso z nogi indyka, pomidory suszone, oliwa z oliwek, przyprawy) 80g, kasza kuskus (pszenica) 100g, surówka z białej rzodkwi (biała rzodkiew, kukurydza, papryka, majonez, musztarda, papryka wędzona) 100g. Kompot truskawkowy 150g.	Koktajl brzoskwinia-mango-chia na jogurcie naturalnym (mleko) 200g, wafel ryżowy 9g.
10.05 Piątek	Chleb wieloziarnisty (pszenica) 50g z masłem (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 25g ogórek kiszony, kalarepka, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku 2% 200g.	Zupa grochowa (woda, groch łuskany, kiełbasa drobiowa (gorczyca), ziemniaki, marchew, seler , cebula, pietruszka, olej rzepakowy, przyprawy) 250g.	Polędwica z dorsza w płatkach kukurydzianych (dorsz polędwica (ryby), jaja , płatki kukurydziane, przyprawy, olej rzepakowy) 70g, ziemniaki puree (mleko) 100g, surówka z młodej kapusty, marchewki, kopru i oliwy 100g. Kompot rabarbarowy 150g.	Kasza manna na gęsto z musem z jagód (kasza manna (pszenica), mleko 2%, cukier, jagody) 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 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.