

Jadłospis dla przedszkola

DATA	I ŚNIADANIE	Zupa 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 08.09	Chleb wieloziarnisty 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, twarożek ze szczypiorkiem 30g (zawiera: mleko) pomidorki koktajlowe, papryka czerwona, rzodkiewka 50g. Mleko z odrobiną miodu 200g.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, śmietana 12% (zawiera: mleko), przyprawy))	Pierś z kurczaka z warzywami 70g (marchewka, pietruszka, papryka, por, cebula, ananas) w sosie słodko-kwaśnym 70g Ryż basmati 100g. Kompot wieloowocowy 150g.	Talerz owoców: gruszka, arbuz, ananas 200g. Orzechy nerkowca 10g.
Wtorek 09.09	Makaron zacierka (zawiera: pszenica) na mleku 200g. Chleb pszenno-żytni (zawiera: pszenica, żyto) 30g z masłem 5g (mleko), wędlina z polędwicy wieprzowej 25g, papryka żółta, sałata masłowa, ogórek zielony 50g. Herbata żurawinowa 150g.	Zupa meksykańska (woda, ziemniaki, fasola czerwona, kukurydza, pomidory z puszki, mielona wołowina, koncentrat pomidorowy, oliwa)	Pierogi ruskie (zawiera: pszenica, mleko, jaja) 5 szt. Surówka z marchewki z jogurtem 100g (zawiera: mleko). Kompot truskawkowy 150g.	Galaretką owocową ok. 100g. Śliwki 2 szt.
Środa 10.09	Chleb graham (zawiera: pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), Ser mozzarella (zawiera: mleko) 30g, pomidor, rzodkiewka, roszponka 50g. Kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto) na mleku 200g.	Krem pomidorowy (woda, marchew, seler , ziemniaki, pietruszka, por, cebula, pomidory z puszki, passata pomidorowa, mozzarella, (mleko), bazylia świeża)	Pieczone podudzie z kurczaka z kurkumą 1 szt. Kasza kuskus 100g (zawiera: pszenica) Mizeria z ogórków 100g (zawiera: mleko). Kompot wiśniowy 150g.	Chałka 2 kromki (zawiera: pszenica) z powidłami 20g. Banan. Herbata czarna 150g.
Czwartek 11.09	Płatki kukurydziane na mleku 200g. Bułka weka (zawiera: pszenica) 35 g z masłem (mleko) 5g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, kiełki, kalarepa, pomidor 50g. Herbata rumiankowa 150g.	Barszcz ukraiński (woda, buraki, ziemniaki, kapusta włoska, fasola biała/czerwona, marchew, seler, por, cebula, śmietana 12% (zawiera: mleko), przyprawy)	Makaron (pszenica) spaghetti 100g z sosem bolognese 70g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, pomidory, oliwa), parmezan (zawiera: mleko) 5g, ogórki kiszone 80g. Kompot śliwkowy 150g	Murzynek z wiśniami – wyr. własny ok. 60g (zawiera: pszenica, mleko, jaja). Herbata rumiankowa 150g.
Piątek 12.09	Chleb orkiszowy 50g (zawiera: pszenica) z masłem (mleko), plastry pieczonego indyka – wyr. własny 30g, ogórek kiszony, papryka czerwona, sałata lodowa 50g. Kakao na mleku 200g	Krupnik na kurczaku (woda, udo z kurczaka, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, kasza jęczmienna (zawiera: pszenicę), kasza jagłana, komosa ryżowa, przyprawy)	Łosoś pieczony 70g (zawiera: ryby) Ziemniaki puree 100g (zawiera: mleko) Surówka colesław 100g (zawiera: jaja, mleko) Lemoniada cytrynowa 150g.	Koktajl malinowy na jogurcie naturalnym (zawiera: mleko) 200g. Chrupki kukurydziane plecione.

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.