

## JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
<b>13.05</b> Poniedziałek	Chleb dyniowy ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4g, parówka wieprzowa ( <b>gorczyca</b> ) 25g z ketchupem 5g, papryka żółta, ogórek zielony, rozszponka 50g. Mleko 2% z dodatkiem miodu 200g.	Zupa pomidorowa ( <b>seler, mleko</b> ) z makaronem <b>pszennym</b> 250g.	<b>Jajko</b> sadzone 60g, ziemniaki z koperkiem 100g, marchewka z groszkiem 100g.  Kompot malinowy 150g.	Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> ) 200g z sosem wiśniowym 25g, chrupka gryczana 9g.
<b>14.05</b> Wtorek	Płatki orkiszowe ( <b>mąka pszenna</b> ) na <b>mleku 2%</b> z dodatkiem żurawiny 200g.  Bułka weka ( <b>pszenica</b> ) 30g z masłem ( <b>mleko</b> ), mus jabłkowy – wyr. własny 30g, gruszka, marchewka, kalarepka w słupkach 50g. Herbata rumiankowa 150g	Barszcz ukraiński ( <b>seler</b> ) z ziemniakami 250g.	Medaliony z indyka w sosie pieczarkowym 70g, kasza bulgur ( <b>pszenica</b> ) 100g, surówka z kiszonych ogórków 100g. Kompot wiśniowy 150g.	Ciasto czekoladowe ( <b>pszenica, mleko jaja</b> ) z truskawkami 50g. Herbata dzika róża 150g.
<b>15.05</b> Środa	Chleb graham 50g ( <b>pszenica</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna ( <b>jaja</b> , majonez, szczypiorek, sól) 30g, rzodkiewka, pomidor malinowy, sałata lodowa 50g. Kakao na <b>mleku 2%</b> 200g.	Zupa jarzynowa ( <b>seler mleko</b> ) 250g.	Zapiekanka gołąbkowa w sosie pomidorowym 250g Lemoniada cytryna-pomarańcza-mięta 150g.	Placuszki na maślanie ( <b>pszenica, mleko jaja</b> ) 100g z musem mango 30g. Herbata miętowa 150g
<b>16.05</b> Czwartek	Ryż na <b>mleku 2%</b> 200g.  Chleb razowy ( <b>pszenica</b> ) 35g, schab pieczony z przyprawami – wyr. własny 25g papryka czerwona, ogórek kiszony, kiełki 50g.  Herbata rooibos 150g.	Zupa krem z groszku ( <b>seler, mleko</b> ) 250g.	Pierogi ruskie 4 szt. 150g ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ), surówka z tartej marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego ( <b>mleko</b> ) i chrzanu 100g. Kompot truskawkowy 150g.	Kisiel Kubusiowy 200g, gruszka 45g, biszkopty ( <b>mąka pszenna</b> ) 9g.
<b>17.05</b> Piątek	Chleb wieloziarnisty ( <b>pszenica</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 25g ogórek zielony, pomidor malinowy, szczypiorek 50g. Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na <b>mleku 2%</b> 200g.	Zupa szczawiowa, ( <b>seler mleko</b> ) z <b>jajkiem</b> 250g.	Paluszki rybne 80g, puree ziemniaczane ( <b>mleko</b> ) z koperkiem 100g, 100g, młoda kapusta zasmażana 100g.  Kompot jagodowy 150g.	Rogal maślany ( <b>pszenica</b> ) 35g z czeko-śliwką 25g Herbata z melisy 150g.

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 będące na dietach eliminacyjnych mają jadłospis dostosowany do indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Jadłospis został opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1050 kcal, co stanowi 75% zapotrzebowania energetycznego w ciągu doby.