

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 14.07	Chleb orkiszowy 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 30g (zawiera: mleko, ryby), ogórek zielony, sałata lodowa, papryka żółta 50g. Kakao na mleku 200g.	Botwinka ((woda, buraki, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, ocet jabłkowy, śmietana 12% (zawiera: mleko), ocet jabłkowy, przyprawy)	Stripsy z piersi z indyka w płatkach kukurydżianych (zawiera: jaja) 70g Kasza kuskus (zawiera: pszenica) 100g Surówka z czerwonej kapusty, pora, jabłka z jogurtem i majonezem 100g (zawiera: jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150g.	Salatka owocowa (arbuz, melon, borówki) z polewą jogurtową (zawiera: mleko) i orzechami pekan 200g.
Wtorek 15.07	Płatki jaglane na mleku z suszonymi morelami 200g. Chleb kukurydżiany (zawiera: pszenica) 30g z masłem 5g (mleko), Ser żółty (zawiera: mleko) 20g, pomidor malinowy, szczypiorek, rzodkiewka 50g. Herbata dzika róża 150g.	Krupnik z drobiem (woda, udo z kurczaka, marchew, seler, por, cebula, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, kasza jęczmienna (zawiera: pszenicę), kasza jaglana, komosa ryżowa, przyprawy)	Kluski leniwe 7 szt. – wyr. własny (zawiera: pszenica, mleko, jaja) Surówka z jabłka i marchewki 100g Lemoniada cytrynowa 150g.	Pizzerinka z sosem pomidorowym i serem (zawiera mleko, pszenica) – wyr. własny ok.90 g. Ogórek małosolny 60g. Herbata miętowa 150g.
Środa 16.07	Stół szwedzki: Chleb wieloziarnisty/bułka weka (pszenica) z masłem (mleko) 4g, polędwica wieprzowa, kabanosy drobiowe, jaja , ser żółty, ser biały (mleko), łosoś wędzony, majonez (jaja), miód, dżem 100%, oliwki, pomidorki koktajlowe, mix sałat, ogórek zielony, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka, roszponka. Kakao na mleku 200g.	Rosół (woda, kurczak tuszka, kaczka tuszka, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, natka pietruszki, przyprawy) z makaronem (zawiera: pszenica)	Kotlet drobiowy mielony z dodatkiem sera (zawiera: mleko) i pieczarek 70g Ziemniaki młode pieczone 100g Mizeria z jogurtem 100g (zawiera: mleko). Kompot rabarbarowy 150g.	Murzynek z wiśniami ok. 60g – wyr. własny (zawiera: mleko, pszenica, jaja). Woda z cytrynką i miętą.
Czwartek 17.07	Chleb dyniowy (zawiera: pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), jajecznica 30g (zawiera: jaja), pomidor malinowy, ogórek zielony, sałata strzępiasta 50g. Kawa zbożowa (zawiera: pszenica, jęczmień, żyto) na mleku 200g.	Zupa z młodym bobem i koperkiem ((woda, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, pietruszka, czosnek, bób, mozzarella (zawiera: mleko), przyprawy)	Gulasz węgierski 70g Placki ziemniaczane z pieca 3 szt. (zawiera: jaja, pszenica) Buraczki czerwone 100g Kompot z czarnej porzeczki 150g.	Kisiel 200g „Kubusiowy” na zimno. Chrupki kukurydżiane
Piątek 18.07	Kluseczki spatzle (zawiera: pszenica, jaja) na mleku 200g. Chleb pszenno-żytni (zawiera: pszenica) 30 g z masłem (mleko) 5g, plastry pieczonego schabu 25g, ogórek małosolny, papryka czerwona, rzodkiewka 50g. Herbata rumiankowa 150g.	Zupa krem z pieczonej papryki (woda, papryka, pomidory, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniaki) z grzankami (zawiera: pszenica)	Paluszki rybne (zawiera: pszenica, ryby) 3 szt. Ziemniaki 100g Surówka z młodej kapusty, koperku, marchewki i oliwy 100g. Kompot malinowy 150g.	Koktajl brzoskwinowy na mleku 200g. Orzechy nerkowca.

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.