

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 16.06	Chleb graham 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, Parówka drobiowa 30g, keczup 5g, rzodkiewka, papryka żółta, sałata masłowa 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa grysikowa z indykiem (woda, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, kasza manna (zawiera: pszenica), mięso z uda z indyka, oliwa, koperek)	Paluszki rybne 3 szt. (zawiera: pszenica, ryby), ziemniaki z koperkiem 100g, Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 100g (zawiera: mleko) Kompot wielowocowy 150g.	Jogurt (zawiera: mleko) z chia 200g. Borówki 50g. Biszkopty (zawiera: pszenica) 9g.
Wtorek 17.06	Kluseczki spatzle (zawiera: jaja, pszenica) na mleku 200g. Chleb wieloziarnisty (zawiera: pszenica, żyto) 30g z masłem 5g (mleko), Schab wieprzowy pieczony – wyr. własny 25g, pomidor malinowy, ogórek małosolny, szczypiorek 50g. Herbata dzika róża 150g.	Zupa ogórkowa z drobiem (woda, udo z kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, śmietana 30% (zawiera: mleko), przyprawy)	Pampuchy (zawiera: pszenica, jaja) 3 szt. z sosem 75g truskawkowo-śmietankowym (zawiera: mleko) Płatki migdałowe 10g (zawiera: orzechy) Kompot wiśnia-mięta 150g.	Bułka maślana (zawiera: pszenica) z czeko-śliwką – wyr własny (śliwki, czekolada gorzka (zawiera: mleko)). Herbatka rumiankowa 150g.
Środa 18.06	Chleb dyniowy (zawiera: pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), omlecek z szynką i serem (zawiera: jaja, mleko, pszenica) 30g, keczup 5g, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe 50g. Kawa zbożowa (zawiera: pszenica, jęczmień, żyto) na mleku 200g.	Krem pomidorowo-paprykowy (woda, marchew, papryka seler , ziemniaki, pietruszka, por, cebula, pomidory, mozzarella, (mleko) z nasionami słonecznika	Gyros z kurczaka 65g, Sos czosnkowy 15g, Ryż basmati 100g, surówka z czerwonej kapusty, z jabłkiem, porem i natką pietruszki z dodatkiem majonezu (zawiera: jaja) 100g Kompot malinowy 150g.	Tost z mozzarellą (zawiera: pszenica, mleko); Keczup; Ogórek małosolny. Herbsta miętowa 150g.
Piątek 20.06	Chleb pszenno-żytni 50g (zawiera: pszenica, żyto) z masłem (mleko), ser żółty (zawiera: mleko) 25g, papryka żółta, pomidor malinowy 50g. Kakao na mleku 200g	Zupa pomidorowa (woda, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (zawiera: mleko), przyprawy) z ryżem	Jajko sadzone 60g Młode ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem 100g (zawiera: pszenica). Sok jabłkowy 150g.	Mus owocowy 100g. Baton liofilizowany 10g.

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.