

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	OBIAD I Danie 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 23.06	Chleb orkiszowy 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, pasta jajeczna (zawiera: jaja) ze szczypiorem 30g, rzodkiewka, ogórek małosolny 50g. Kakao na mleku 200g.	Zupa porowa z mieloną wołowiną (woda, por, ziemniaki, marchew, seler , cebula, masło, śmietanka 30% (zawiera: mleko)), przyprawy)	Makaron 120g (zawiera: pszenica) kokardki z serem białym 65g (zawiera: mleko) i sosem truskawkowo-malinowym 70g. Orzechy pekan 10g. Kompot wieloowocowy 150g.	Frytki pieczone 200g z dodatkiem keczupu. Herbatka miętowa 150g.
Wtorek 24.06	Ryż na mleku z cynamonem 200g. Chleb dyniowy (zawiera: pszenica) 30g z masłem 5g (mleko), Szynka wieprzowa (zawiera: gorczyca) 25g, pomidor malinowy, papryka żółta, sałata lodowa 50g. Herbata dzika róża 150g.	Zupa kalafiorowa z groszkiem (woda, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, kalafior, śmietana 12% (zawiera: mleko), przyprawy)	Nuggetsy z kurczaka 70g (zawiera: jaja) Ziemniaki z koperkiem 100g Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i jogurtem (zawiera: mleko) 100g Kompot mango-malina 150g	Galaretką owocową 75g. Borówki 50g Kleks bitej śmietany (zawiera: mleko)
Środa 25.06	Bułka grahamka (zawiera: pszenica) 50g z masłem 5g (mleko), twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (zawiera: mleko) ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, sałata strzępiasta 50g. Kawa zbożowa (zawiera: pszenica , jęczmień , żyto) na mleku 200g.	Krem z białych warzyw z dodatkiem (woda, ziemniaki, seler , pietruszka, kalafior, cebula, czosnek, przyprawy śmietanka 30% (zawiera: mleko)), przyprawy) świeżego ogórka i mięty	Gulasz z polędwicy wieprzowej 70g (zawiera: pszenica) Kasza kuskus (zawiera: pszenica) 100g Fasolka szparagowa z dodatkiem masła i bułki tartej (zawiera: mleko , pszenica) 100g Kompot czarna porzeczka 150g.	Koktajl jagodowy na mleku 200g. Rogal maślan (zawiera: pszenica) ½ szt.
Czwartek 26.06	Płatki orkiszowe na mleku z rodzynkami 200g. Chleb wieloziarnisty (zawiera: pszenica) 30g z masłem 5g (mleko), ser żółty (zawiera: mleko) 25g, pomidor malinowy, papryka czerwona, kalarepka 50g. Herbata dzika róża 150g.	Zupa pieczarkowa (woda, seler , pietruszka, por, cebula, pieczarki, śmietana 18% (zawiera: mleko) z makaronem (zawiera: pszenica)	Łosoś z pieca 70g (zawiera: ryby) Ziemniaki puree 100g (zawiera: mleko) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, jabłka, natki i oliwy 100g Kompot truskawkowy 150g.	Ciasto drożdżowe z truskawkami i kruszonką – wyr. własny (zawiera: pszenica , jaja , mleko) 60g Woda z cytrynką 150g
Piątek 27.06	Chleb pszenno-żytni 50g (zawiera: pszenica , żyto) z masłem (mleko), pasta z zielonego groszku 15g, szynka drobiowa 15g, rzodkiewka, ogórek małosolny 50g. Kakao na mleku 200g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (woda, ziemniaki, kapusta, marchew, cebula, seler , por, pietruszka, pomidory), przyprawy)	Sznyceł roślinny (zawiera: pszenica) 60g (zawiera: pszenica) Ryż basmati 100g Mizeria z jogurtem (zawiera: mleko) 100g. Kompot brzoskwiniowy 150g.	Arbuz Truskawki Borówki 200g Biszkopt (zawiera: pszenica) 4 szt..

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, marchew, 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.