

JADŁOSPIS DLA PRZEDSZKOLA

DATA	I ŚNIADANIE	Zupa 250g	OBIAD II Danie	PODWIECZOREK
Poniedziałek 30.06	Chleb dyniowy (pszenica) 50g, masło (mleko) 4g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (zawiera: mleko) 30g. Papryka żółta, rzodkiewka, roszponka 50g. Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 2% 200g.	Krupnik drobiowy z mixem kasz (woda, udo drobiowe, marchew, seler , por, cebula, pietruszka, czosnek, natka pietruski, kasza jęczmienna (zawiera: pszenica), kasza jaglana, komosa ryżowa, przyprawy)	Pierogi z owocami (zawiera: pszenica) 5 szt. Jogurt grecki (zawiera: mleko) 70g. Płatki migdałowe (zawiera: orzechy) 15g. Kompot malina-mango 150g.	Bułka maślana (zawiera: pszenica, mleko). Mus owocowy 100g.
Wtorek 01.07	Płatki ryżowe na mleku 2% z żurawiną 200g. Chleb wieloziarnisty (pszenica) 30g, z masłem 4g, ser żółty (mleko) 25g, Ogórek zielony, rzodkiewka, sałata lodowa 50g. Herbata rumiankowa 150g.	Rosół (woda, kurczak tuszka, kaczka tuszka, wołowina, marchew, pietruska, por, seler , cebula, natka pietruski, makaron pszenny , przyprawy) z makaronem (zawiera: pszenica)	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym z bazylią (zawiera: pszenica) Kasza pęczak (zawiera: pszenica) Warzywa na parze: kalafior romanesco, marchewka, grosek cukrowy z dodatkiem masła (zawiera: mleko) Kompot brzoskwiniowy 150g.	Koktajl 200g truskawkowo- bananowy na mleku z masłem orzechowym (zawiera: orzechy) Chrupki kukurydziane plecione.
Środa 02.07	Chleb graham (pszenica) 50g z masłem (mleko) 4g, jajko gotowane 35g z dodatkiem majonezu (zawiera: jaja), pomidor malinowy, szczypiorek, papryka czerwona 50g. Kakao na mleku 2% 200g.	Krem z młodej cukinii (woda, cukinia, ziemniaki, pietruszka, por, seler , cebula, czosnek, śmietanka, prazezan (zawiera: mleko)) z grzankami (zawiera: pszenica)	Kotlet żółty z kurczaka (zawiera: jaja) 90g, ziemniaki młode 150g, sałata z jogurtem (mleko), koperkiem i rzodkiewką 100g. Lemoniada cytrynowa z miodem 150g.	Serek naturalny (zawiera: mleko) 150g . Truskawki, borówki 50g. Biszkopty (zawiera: pszenica)
Czwartek 03.07	Kasza manna (zawiera: pszenica) na mleku 2% 200g. Chleb pszenno-żytni (pszenica , żyto) 30g z masłem (mleko), mus jabłkowy – wyr. własny 30g, marchewka, gruszka, kalarepa 50g. Herbata owoce leśne 150g.	Botwinka (woda, buraki, ziemniaki, marchew, seler , por, cebula, ocet jabłkowy, śmietana 12% (zawiera: mleko), ocet jabłkowy, przyprawy)	Potrąka z indyka z marchewką i groszkiem (zawiera: pszenica) Ryż basmati Surówka z czerwonej kapusty (zawiera: jaja) Kompot wiśniowy 150g.	Bułka drożdżowa z jagodami i kruszonką – wyr. własny 100g (zawiera: pszenica, mleko , jaja) Herbata owocowa na zimno 150g.
Piątek 04.07	Chleb orkiszowy (pszenica) 50g z masłem 4g (mleko), Indyk pieczony 30 g – wyr. własny, ogórek, pomidor malinowy, sałata masłowa 50g. Kakao na mleku 200g	Kapuśniak z młodej kapusty (woda, ziemniaki, kapusta młoda, marchew, cebula, seler , ziemniaki, por, pomidory, przyprawy)	Polędwica z dorsza w płatkach kukurydzianych (zawiera: ryby, jaja) Ziemniaki z koperkiem Fasolka szparagowa na parze z dodatkiem masła i bułki tartej (zawiera: mleko , pszenica) Kompot śliwkowy 150g.	Owoce: arbuz, ananas, borówka 200g. Orzechy włoskie 20g.

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.