

DZIECI PRZEDSZKOLE - JADŁOSPIS 08.07.2024 r- 12.07.2024r.

DATA	ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK			
	G	KCAL.	G	KCAL.	G	KCAL.	G	KCAL.		
Poniedziałek 08.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) Masło (mleko) Pasta twarogowa (twaróg półtłusty mleko) Szynka z indyka, schab w ziołach Sałata lodowa, papryka żółta Herbata z pokrzywy	35 7 60 15 200 250	80 51 80 48 48 7	Ogórek zielony Marchew 200g/71kcal	I Zupa krem jarzynowa z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler, kalafior 70g, brokuty 70g, ziemniaki 50g, przyprawy, sól 1 g, śmietana 18 % mleko) II Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem (ryż 40g mleko) Kompot z rabarbaru	300 160 250	180 200 82	Bagietka z masłem (gluten masło) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja 25g, gorczyca) Roszponka, rzodkiewka Herbata z cytryną	37 25 200 200	50 104 30 5
Wtorek 09.07.2024	Pieczywo mieszane (gluten) Masło (mleko) Ser żółty (mleko) Szynek drobiowy Rukola, pomidor Szklanka mleka (mleko)	35 7 10 15 200 220	83 51 35 15 30 128	Jabłko Papryka czerwona	I Zupa kapuśniak z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler, kapusta kwaszona 70g, ziemniaki 50g, przyprawy) II Pulpecik wieprzowy z kaszą jęczmienna w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 75g, kasza jęczmienna 40g gluten, sól 2g, pieprz, majeranek) Fasolka szparagowa zielona gotowana na parze Kompot z czerwonej porzeczki	300 180 130 250	63 307 31 82	Budyń śmietankowy z sosem owocowym (mleko truskawka) Nektaryna	120 80	84 38
Środa 10.07.2024	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200 ml mleko płatki owsiane 20g) Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) Masło (mleko) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) Szynka chuda wieprzowa Rzodkiewka, ogórek zielony Herbata rumiankowa	220 35 7 60 15 200 220	137 83 51 80 35 30 7	Brzoskwinia Kalarepa 200g/87kcal	I Rosół drobiowy z natką pietruszki (drób 16g, włoszczyzna 130g, seler, ziele ang, liście laurowe, sól 1 g, por, makaron 20g gluten jaja) II Ziemniaki puree (mleko) Ryba w jajku (ryba 60 g, jaja) Surówka z kapusty pekińskiej i pora Kompot z wiśni	300 140 65 130 250	164 126 72 69 82	Shake owocowy z malin (mleko malina) Chrupki kukurydziane	180 10	108 35
Czwartek 11.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) Masło (mleko) Sałatka z pomidora i ogórka (jogurt naturalny mleko pomidor 120g, ogórek kiszony) Szynek z indyka, kabanos drobiowy Kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy	35 7 100 30 180	80 51 32 50 44/7	Brokuty gotowane ale dante z dipem jogurtowym (mleko)/ marchew surowa 200g/70kcal	I Zupa zurek z jajeczkiem i majerankiem (gluten, włoszczyzna, seler, jaja 20g, żur, sól, pieprz) II Kluski kopytka (ziemniaki, mąka gluten jaja sól) Gulasz w ciemnym sosie (łopatka wieprzowa, 70g, cebula, majeranek, sól, pieprz gluten) Kapusta biała gotowana Kompot z agrestu	250 170 130 250	310 198 38 82	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 200ml płatki 20g) gruszka	220 80	175 43
Piątek 12.07.2024	Pieczywo mieszane (gluten) Masło (mleko) Ser żółty (mleko) Ryba w sosie pomidorowym (ryba 25 g) Papryka czerwona, ogórek kiszony Kawa inka na mleku (mleko)/herbata miętowa	35 7 10 60 200 180	83 51 35 80 31 44/5	Seler naciowy Nektaryna Ananas 200g/88kcal	I Zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywno-drobiowy, seler, koncentrat pomidorowy, ryż 20g, sól 1 g, pieprz, śmietana 18 % mleko) II Ziemniaki z wody Gzik (twaróg półtłusty mleko) Szczypiorek, rzodkiewka, papryka kolorowa Kompot z jabłek	300 140 60 200 250	74 98 80 67 82	Ciasto murzynek z własnego wypieku (jaja, gluten, mleko) Arbuz Woda z cytryną	25 80 200	85 29 4

Wykaz alergenów na podstawie załącznika nr II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady(UE)nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.(Dz. U.UE.L 2011.304.18)

*wyrób własny, składniki alergenne zostały wyróżnione pogrubioną czcionką

Intendent
Dulbot