

DZIECI PRZEDSZKOLE – JADŁOSPIS 13.05.2024 r- 17.05.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 13.05.2024	Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) ser żółty ( <b>mleko</b> ) szyneczka z indyka, szynka chuda wieprzowa sałata masłowa, pomidor ,kielki szklanka mleka ( <b>mleko</b> )	35 7 10 20 200 250	140 40 35 42 45 50	Papryka zielona  Jabłko 200g/69 kcal	I Zupa ogórkowa zabeliana z ziemniakami (wywar drobiowy, włoszczyzna, seler, ogórek kiszony, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 18 % <b>mleko</b> ) II Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną i bazylią ( <b>jaja gluten</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze Kompot z czerwonej porzeczki	300 190 130 250	150 220 46 60	Shake miodowy (jogurt naturalny <b>mleko</b> ) Gruszka	190 80	108 47
Wtorek 14.05.2024	Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko</b> ) Pieczywo mieszane ( <b>gluten</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane ze szczypiorkiem ( <b>jaja, gorczyca</b> ) schab w ziołach , szyneczka drobiowa szpinak, papryka kolorowa, herbata z pokrzywy	250 35 7 60 20 200 250	120 140 40 80 48 32 5	Nektaryna 80g/ 40kcal  Palki kukurydziane 10g/35kcal	I Zupa żurek z majerankiem i kielbaską ( <b>gluten, jaja, seler</b> ) II Zapiekanka makaronowa z brokułami w sosie beszamelowym (makaron <b>gluten, jaja</b> sól, pieprz, ser żółty <b>mleko</b> śmietana <b>mleko</b> ) Kompot z rabarbaru	300 195 250	150 265 60	Bagietka z maselkiem ( <b>gluten mleko</b> ) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty <b>mleko</b> ) rzodkiewka, ogórek zielony herbata z cytryną	35 30 200 250	90 68 31 5
Środa 15.05.2024	Pieczywo pszenno –żytnie ( <b>gluten</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) ser żółty ( <b>mleko</b> ) ryba w sosie pomidorowym ( <b>ryba</b> ) papryka żółta, rukola kawa inka na mleku ( <b>mleko</b> ) /herbata rumiankowa	35 7 10 80 200 250	140 40 35 48 52 50/ 5	Jabłko/  Kalarepa/ Seler naciowy 200g/72kcal	I Rosół drobiowy z natką pietruszki (wywar z drobiu, włoszczyzna, seler, ziele ang. liście laurowe, sól, makaron gluten jaja) II Potrawka drobiowa z ryżem w sosie śmietanowo -cytrynowym ( <b>mleko, gluten</b> ) marchewka gotowana z groszkiem kompot z wiśni	300 198 130 250	150 295 40 60	Muffinki z własnego wypieku ( <b>gluten , jaja, mleko</b> ) Rodzynki, Kakao ( <b>mleko</b> )	30 5 250	60 15 60
Czwartek 16.05.2024	Bułka pszenna/ bułka grahamka ( <b>gluten</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) szynka drobiowa, szyneczka chuda wieprzowa pomidorki koktajlowe, roszonek, powidła śliwkowe szklanka mleka ( <b>mleko</b> )	35 4 20 200 5 250	140 40 45 35 12 50	Papryka czerwona  Ogórek zielony Gruszka 200g/62kcal	I Zupa koperkowa z kaszą pęczak ( bulion warzywny, seler włoszczyzna , kasza pęczak ziemniaki, przyprawy , koperek śmietana mleko) II Ziemniaki puree ( <b>mleko</b> ) Ryba w jajku z pieca ( <b>ryba , jaja</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i pora/ kompot z agrestu	300 140 80 130 250	150 180 110 52 60	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi ( <b>mleko</b> ) banan	250 1/2	120 35
Piątek 17.05.2024	Pieczywo mieszane ( <b>gluten</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) pasta twarogowa (twaróg półtłusty <b>mleko</b> ) rzodkiewka, ogórek zielony , papryka kolorowa żurawina herbata z pokrzywy	35 7 60 200 8 250	140 40 80 45 24 5	Kalafior/brukselka  alle dante  z dipem jogurtowym ( <b>mleko</b> ) 130g/80kcal	I Zupa krem marchewkowa z pestkami dyni i ziemniakami (wywar drobiowy, włoszczyzna, marchew, sól pieprz, śmietana <b>mleko</b> , ziemniaki, papryka kolorowa , pestki dyni ) II Pierogi Straciatella ( <b>mleko, jaja, gluten</b> ) z jogurtem naturalnym i owocami ( <b>mleko</b> , truskawka, kiwi) Kompot z jabłek	300 200 250	150 288 60	Arbuz  Wafle ryżowe	100 10	30 37

Wykaz alergenów na podstawie załącznika nr II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady(UE)nr1169/2011 z dnia 25 października 2011r.(Dz..U.U.E.L 2011.304.18)

\*wyrób własny, składniki alergenne zostały wyróżnione pogrubioną czcionką

Intendent  
Dulkoš