

DZIECI PRZEDSZKOLE – JADŁOSPIS 17.06.2024 r- .21.062024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 17.06.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) szyneczka z indyka, schab w ziołach sałata masłowa, pomidor kawa inka na mleku (mleko)/herbata rumiankowa	35 7 10 30 200 250	120 40 35 42 58 40/5	Papryka kolorowa / Jabłko 200g/76kcal	I Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (bulion warzywny, seler, włoszczyzna, kasza jęczmienna gluten, ziemniaki, przyprawy)  II Naleśniki z serkiem (gluten , jaja, twaróg półtłusty mleko , cukier waniliowy) Powidła śliwkowe/ gruszka kompot z czerwonej porzeczki	300  220 100 250	150  245 85 60	Shake miodowy (jogurt naturalny mleko) miod). Brzoskwinia	190 80	108 32
Wtorek 18.06.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) patera wędlin :szynka chuda wieprzowa, szynka drobiowa rzodkiewka, roszonek, papryka żółta kakao (mleko)	35 7 60 30 200 250	120 40 80 48 67 60	Arbuz 100g/30kcal  Chrupki kukurydziane 10g/35 kcal	I Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami (włoszczyzna, wywar drobiowy, seler, ogórek kiszony, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 18 % mleko) II Pulpeciki wieprzowe z ryżem w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa gluten ,jaja, mleko , przyprawy, koperek) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą Kompot z rabarbaru	300  198 150 250	150  230 52 60	Pieczywo pszenno-żytnie z maselkiem (gluten mleko) ryba w sosie pomidorowym (ryba ) papryka żółta , kielki herbata z cytryną	30 80 200 200	90 48 25 5
Środa 19.06.2024	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko) Pieczywo pszenno –żytnie (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) pasztet domowy, szyneczka z indyka rukola, papryka czerwona, ogórek zielony herbata miętowa	250 35 7 10 30 200 250	120 120 40 35 52 65 5	Nektaryna/ seler naciowy/ marchew/ 200g/72kcal	I Rosół drobiowy z natką pietruszki (wywar z drobiu, włoszczyzna, seler, ziele ang. liście laurowe, sól, makaron gluten jaja) II Pyzy domowe(jaja, gluten) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym(cebula, gluten, majeranek, łopatka wieprzowa) Buraki gotowane Kompot z wiśni	300 210  130 250	150 249  57 60	Galaretka owocowa (agrestowa) Borówka, żurawina , truskawka świeża	140 100	90 52
Czwartek 20.06.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa (twaróg półtłusty mleko) szyneczka drobiowa , mix sałat, rzodkiewka, kielki kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy	35 7 60 30 200 250	120 40 80 42 59 50/5	Kalarepa/ jabłko/ 200g/68kcal  pestki dyni 5g/28kcal	I Zupa krem marchewkowa z ziemniakami (wywar drobiowy, włoszczyzna, marchew, seler, sól, pieprz, śmietana mleko, ziemniaki ) II Zapiekanka makaronowa z brokułami i filetem z kurczaka (makaron gluten, jaja, przyprawy , ser żółty mleko śmietana mleko) Kompot z agrestu	300 195 250	150 255 60	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (mleko) gruszka	250 80	120 47
Piątek 21.06.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja , gorczyca )/ szpinak , pomidor, ogórek zielony szklanka mleka (mleko)	35 7 10 30 200 250	120 40 35 47 56 50	Banan  ½ 35kcal	I Zupa jarzynowa z kaszą manną (wywar drobiowy, marchew, seler, pietruszka, brukselka, kalarepa kalafior, przyprawy , kasza manna gluten) II Ziemniaki puree (mleko) Ryba w cieście (gluten, ryba, jaja ,mleko) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze Kompot z jabłek	300 140 80 130 250	150 180 70 52 60	Chałka drożdżowa (gluten, jaja, mleko ) Rodzynki Napój miętowych	30 10 250	60 35 5

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

\*wyrób własny, składniki alergenne zostały wyróżnione pogrubioną czcionką

Intendent  
Dulot