

DZIECI PRZEDSZKOLE- JADŁOSPIS 02.09.2024r- 06.09.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 02.09.2024	Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtusty mleko) schab w ziołach , szynka z indyka pomidor, ogórek zielony , rzodkiewka szklanka mleka (mleko)	35 7 60 15 200 220	83 51 80 47 38 128	papryka kolorowa gruszka 200g/71kcal	I Zupa kapuśniak z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler , kapusta kwaszona 70g, ziemniaki 50g, przyprawy) II Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem (ryż 40g, mleko) kompot z czerwonej porzeczki	300 160 250	200 200 82	Pizza z własnego wypieku (jaja, mleko, gluten) herbata z malin	37 250	82 7
	Wtorek 03.09.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) ryba w sosie pomidorowym (ryba) roszponka, papryka żółta , kiełki kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy	35 7 10 60 200 250			83 51 35 80 45 50/5	nektaryna 100g/50kcal Marchew karotka gotowana na parze 100g/35kcal		I Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (bulion warzywny, seler , włoszczyzna 130g, kasza jęczmienna gluten 25g, ziemniaki 50g przyprawy) II Ziemniaki puree (mleko) kotlecik drobiowy (filet z piersi kurczaka 60g gluten, jaja) bukiet surówek :surówka z kapusty modrej z kukurydzą/ surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem kompot z rabarbaru	300 140 150 250
Środa 04.09.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) sałatka z zielonego ogórka (makaron ryżowy 15g gluten , jaja , ogórek zielony, szynka drobiowa, jogurt mleko , majonez gorczyca , koperek) szynka chuda wieprzowa herbata z dzikiej róży	35 7 100 15 250	90 51 72 17 7	jabłko ogórek zielony kalarepa 200g/77kcal	I Zupa krem marchewkowa z ziemniakami (wywar drobiowy, włoszczyzna 130g, marchew 70g, sól, pieprz, śmietana mleko , ziemniaki 50g, papryka czerwona) II Leczo warzywne z kielbaską i z kaszą jaglaną (cukinia 70g, kasza jagłana 40g, cebula, papryka kolorowa 70g,, przyprawy, kielbaska wieprzowa 50g, gluten) kompot z wiśni	300 190 250	260 220 82	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (płatki 40 g mleko) brzoskwinia	250 100	140 39
Czwartek 05.09.2024	Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) pasta drobiowa z ciecierzycą (filet z piersi kurczaka , ciecierzycy , jaja, gorczyca, marchew, pieprz, sól) rukola, papryka czerwona herbata z cytryną	35 7 10 20 200 250	83 51 35 46 34 7	banan zurawina 200g/67kcal	I Zupa fasolowa z majerankiem na wędzonce (wywar na wędzonce 20g, włoszczyzna, ziemniaki 50g, fasola jaś , przyprawy) II Pyzy domowe (gluten , jaja) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (cebula, gluten , majeranek, łopatka wieprzowa 65g) Buraki gotowane kompot z agrestu	300 90 100 130 250	180 148 118 57 82	Arbuz wafle tortowe	100 10	30 35
Piątek 06.09.2024	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (płatki owsiane 40g , 180ml mleko) Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) ser mozzarella (mleko) konfitura wiśniowa sałata masłowa, pomidor, ogórek zielony herbata rumiankowa	220 35 7 10 7 200 250	110 83 51 34 10 48 7	gruszka 100g/58kcal borówka 50g/28kcal	I Zupa barszcz czerwony z muszelkami (bulion drobiowy, seler , buraki czerwone 70g, makaron 25g, gluten , jaja , sól 2g, pieprz) II Ziemniaki puree mleko nagetsy rybne (ryba 50g, jaja, gluten) surówka z kapusty kiszzonej/ brokuł gotowany na parze kompot z jabłek	300 140 80 150/ 130 250	155 126 110 52/ 30 82	Koktajl (jogurt naturalny mleko , banan) biszkopty z własnego wypieku (gluten , jaja, mleko)	180 6	108 24

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.

Uwaga:Dzieci bez ograniczeń mają udostępnioną wodę niegazowaną do picia podawaną w naczyniach jednorazowych

*Intendent
Dulski*