

DZIECI PRZEDSZKOLE JADŁOSPIS 22.04.2024r- 26.04.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 22.04.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) szynka z indyka , szyneczka chuda wieprzowa papryka czerwona, mix sałat, ogórek zielony herbata z pokrzywy	35 7 60 30 200 200	140 40 80 43 62 5	Słupki warzyw do chrupania kalarepa marchew gruszka 200g/87kcal	I Zupa krem z zielonych warzyw z ziemniakami (włoszczyzna, seler , marchew, brokuł, brukselka, zielony grosek, ziemniaki, śmietana mleko , przyprawy) II Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem i cynamonem (mleko) kompot z wiśni	300 200 250	150 270 60	Shake owocowy z owoców leśnych (owoce leśne mleko) chrupki kukurydziane	190 10	108 35
Wtorek 23.04.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) ryba w sosie pomidorowym (ryba) ogórek kiszony, rozspanka, kiełki kawa inka na mleku (mleko)/herbata rumiankowa	35 7 10 80 200 250	140 40 35 48 32 50/5	Słupki warzyw do chrupania jabłko papryka zielona seler naciowy 200g/70kcal	I Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (bulion warzywny, seler , włoszczyzna, kasza jęczmienna gluten , ziemniaki ,śmietana mleko ,przyprawy) II Pulpeciki z makaronem w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa, gluten , jaja , mleko , przyprawy, koperek) fasolka szparagowa zielona gotowana na parze kompot z rabarbaru	300 190 130 250	150 220 46 60	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (mleko) brzoskwinia , rodzynki	250 80	120 56
Środa 24.04.2024	Pieczywo pszenno żytnie (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa (twaróg półtłusty mleko) sałatka grecka (sałata lodowa, ogórek, pomidor, papryka, cebula, przyprawy) schab w ziołach, herbata z cytryną	35 7 60 60 20 250	140 40 80 82 42 5	Banan 80g/71kcal pałki kukurydziane 10g/35kcal	I Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami (wywar drobiowy, marchew, pietruszka ziemianki, seler , kalafior, sól pieprz śmietana mleko) II Ziemniaki puree (mleko) Filet z kurczaka duszony w ziołach (filet z kurczaka oregano bazyliia sól pieprz czerwona papryka czerwona) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i kukurydzą kompot z agrestu	300 140 80 150 250	150 180 95 52 60	Bułka poznańska (gluten) powidła śliwkowe szklanka mleka (mleko)	25 7 250	90 10 50
Czwartek 25.04.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) szynka z indyka rukola, kiełki ,papryka czerwona kakao (mleko)	35 7 10 30 200 250	140 40 35 45 42 65	słupki warzyw do chrupania ogórek zielony jabłko 200g/65kcal pestki dyni 5g/27kcal	I Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami (włoszczyzna, seler , kapusta biała, ziemniaki przyprawy) II Gulasz wieprzowy duszony w sosie ciemnym z kaszą pęczak (cebula, majeranek, łopatka wieprzowa sól pieprz gluten) buraki gotowane kompot z czerwonej porzeczki	300 220 130 250	150 244 57 60	Galaretka owocowa (truskawkowa) pomarańcza	140 80	90 44
Piątek 26.04.2024	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko) Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) jajko gotowane na twardo ze szczypiorkiem (jaja) sałata masłowa, pomidorki koktajlowe, herbata z pokrzywy	250 35 7 60 200 250	120 140 40 80 31 5	gruszka marchew 200g/88kcal	I Zupa pomidorowa zabelana z makaronem (bulion warzywno- drobiowy, seler , koncentrat pomidorowy makaron gluten jaja śmietana 18% mleko) II Ziemniaki z wody twaróg półtłusty (mleko) szczypiorek , rzodkiewka , papryka kolorowa, ogórek kiszony kompot z owoców leśnych	300 140 90 100 250	150 150 80 62 65	Patera owoców : ananas, mandarynka , kiwi wafle ryżowe	100 10	49 25

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.