

DZIECI PRZEDSZKOLE – JADŁOSPIS 29.07.2024r- 02.08.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 29.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa (twaróg półtłusty mleko) patera wędlin : szynka chuda wieprzowa, szynka z indyka) pomidor , sałata lodowa szklanka mleka (mleko)	35 7 60 15 200 250	80 51 80 48 33 128	nektarynka papryka żółta 200g/64kcal	I Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler , kalafior 70g, ziemniaki 50g, przyprawy, śmietana 18% mleko) II Eskalopki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym z bazylią (łopatka wieprzowa 70g , ryż 40 g , sól pieprz , bazylią , majeranek , konc. pomidorowy) ogórek kiszony kompot z wiśni	300 180 250	180 160 82	Kaszka manna z jagodami (mleko) morela suszona ,	100 5 124 16	
Wtorek 30.07.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasztet domowy pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja , gorczyca) roszponka , papryka czerwona kakao (mleko)	35 7 20 30 200 180	83 51 38 47 41 139	kalarepa jabłko 200g/79kcal	I Zupa koperkowa z kaszą pęczak (bulion warzywno-drobiowy , seler , włoszczyzna 130g, ziemniaki, kasza pęczak 25g gluten przyprawy) II Zapiekanka makaronowa z brokułami i filetem z kurczaka (makaron 40g gluten , jaja , ser żółty mleko śmietana 18 % mleko , filet z piersi kurczaka 70g , brokuły 70g) kompot z czerwonej porzeczki	300 170 250	190 210 82	Rogal mleczny z miodem (gluten mleko) ogórek zielony herbata z dzikiej róży	37 100 250 62 14 7	
Środa 31.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) schab w ziołach kiełki , rzodkiewka , papryka żółta herbata malinowa	35 7 60 20 200 250	80 51 80 43 32 7	banan ½ 35kcal żurawina 10g/35kcal	I Zupa grochowa z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler , groch łuskany 15g, ziemniaki 60, przyprawy) II Pieczeń w sosie ciemnym z kaszą jęczmienną (łopatka wieprzowa 70g cebula, kasza jęczmienna 40g gluten majeranek , sól, pieprz) marchew karotka gotowana na parze kompot z rabarbaru	250 180 130 250	140 230 40 82	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko) brzoskwinia	250 80 175 32	
Czwartek 01.08.2024	Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) sałatka z pomidora i ogórka (jogurt naturalny mleko pomidor 120g, ogórek kiszony) szynka drobiowa kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy	35 7 10 90 15 180	83 51 35 112 35 40/7	Koktajl owocowy z malin (jogurt naturalny mleko , malina) 180ml/108kcal	I Zupa pomidorowa z natką pietruszki (bulion warzywno-drobiowy , seler , koncentrat pomidorowy , makaron 25g gluten , jaja) II Ziemniaki puree (mleko) Ryba w cieście (ryba jaja mleko) surówka z kapusty kiszonej kompot z jabłek	300 140 65 130 250	84 126 72 73 82	Babka z własnego wypieku (jaja , gluten mleko) borówka herbata z cytryną	25 40 250 85 28 7	
Piątek 02.08.2024	Zupa mleczna z zacierką (mleko gluten jaja) Bułka poznańska/ bułka grahamka (gluten) (gluten) masło (mleko) konfitura truskawkowa papryka żółta , rukola , ogórek zielony herbata rumiankowa	250 35 7 10 200 250	175 70 51 25 38 7	śliwka 80g/39kcal	I Zupa barszcz ukraiński (wywar z drobiu , włoszczyzna 130g seler ,por, buraki 70g , przyprawy) II Pierogi leniwe (mleko , gluten jaja) surówka z marchewki i ananasa kompot z agrestu	300 170 150 250	190 196 70 82	Arbuz chrupki kukurydziane	80 10 24 35	

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
Dulka