

DZIECI PRZEDSZKOLE – JADŁOSPIS 05.08.2024r- 09.08.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 05.08.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) patera wędlin (szynka chuda wieprzowa, szynka drobiowa pomidor ,sałata lodowa kawa inka na mleku (mleko)/ herbata z dzikiej róży	35 7 10 20 200 180	90 53 35 48 33 40/5	Jabłko 1szt 58kcal Rodzynki 7g/21 kcal	I Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler, cukinia 70g, ziemniaki 50g , przyprawy , śmietana 18 % mleko) II Naleśniki z powidłami śliwkowymi (gluten , jaja , twaróg półtłusty mleko , cukier waniliowy) gruszka kompot z agrestu	300 140/7 80 250	228 220/10 47 82	Shake owocowy z malin (jogurt naturalny100g mleko , malina 80g) chrupki kukurydziane	190 8	108 32
Wtorek 06.08.2024	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko , 200 ml, płatki 10g) Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) schab w ziołach , szyneczka z indyka rukola , rzodkiewka, kielki herbata rumiankowa	250 35 7 60 15 200 250	130 80 53 80 35 52 7	Słupki warzyw do chrupania kalarepa, Brzoskwinia 200g/75kcal	I Rosół drobiowy z natką pietruszki (wywar z drobiu , włoszczyzna 130g, seler, ziele ang., liście laurowe, sól 2g, por, makaron 25g gluten , jaja) II Ziemniaki puree (mleko) Ryba w jajku (ryba 60 g , jaja) Bukiet surówek :Surówka z kapusty pekińskiej i pora /Mizeria (jogurt naturalny 50 g mleko , ogórek zielony 80g, przyprawy)/ Kompot z rabarbaru	300 140 90 150 /80 250	225 130 115 52 /48 82	Budyń śmietankowy (mleko) Malina /borówka /kiwi	120 80	87 58
Środa 07.08.2024	Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) sałatka jarzynowa (seler , gorczyca , jaja) szynka chuda wieprzowa/kabanos drobiowy herbata z cytryną	35 7 40 20 200	83 53 80 49 5	Nektaryna, papryka czerwona , seler naciowy 200g/72kcal	I Zupa krupnik na wędzonce z kaszą jęczmienną (wywar drobiowy 25g, seler, włoszczyzna 130g, kasza jęczmienna 25g gluten , ziemniaki 50g , przyprawy) II Kluski łyżką kładzione okraszane kielbaską (gluten , jaja , mleko) Kapusta kiszona gotowana Kompot z owoców leśnych	300 160 150 250	190 198 38 82	Ciasto drożdżowe z własnego wypieku (gluten , jaja , mleko) jabłko Napój miętowy /kawa inka na mleku (mleko)	35 ½ 200	65 35 5/50
Czwartek 08.08.2024	Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) pasztet domowy /szyneczka z indyka sałatka grecka z mozarella (sałata lodowa, ogórek, pomidor, papryka, cebula, przyprawy, ser mozarella 5g mleko) kakao (mleko)	35 7 25 60 180	90 53 54 85 120	Ananas , gruszka, Papryka zielona 200g/67kcal	I Zupa owocowa z muszelnkami (makaron 25g gluten , jaja , wiśnia 50g, truskawka 50g) II Potrawka drobiowa w sosie śmietanowo – cytrynowym (ryż 40g filet z piersi kurczaka 60g, gluten , mleko) Brokuł / marchewka karotka gotowana Kompot z czerwonej porzeczki	300 160 130 250	258 179 113 82	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 200ml, płatki 10g) żurawina , morela suszona	220 7	110 28
Piątek 09.08.2024	Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) jajko gotowane na twardo ze szczypiorkiem (jaja) roszponka , papryka żółta , pomidorki koktajlowe herbata malinowa /kawa inka na mleku (mleko)	35 7 10 30 200 250	80 53 35 47 47 7/60	Arbuz 80g/24kcal Wafle tortowe 5g/17kcal	I Zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywno-drobiowy, seler, koncentrat pomidorowy, ryż 20g, sól 2g, pieprz, śmietana 18 % mleko) II Ziemniaki z wody Twaróg (twaróg półtłusty mleko) Rzodkiewka , papryka kolorowa , ogórek małosolny Kompot ze śliwek	300 140 60 200 250	140 98 80 67 82	Bagietka z masłem(gluten , mleko) Konfitura wiśniowa Herbata z pokrzywy	37 7 250	60 10 7

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
Dulce*