

DZIECI PRZEDSZKOLE – JADŁOSPIS 09.09.2024r- 13.09.2024r.

| DATA | ŚNIADANIE | G | KCAL | II ŚNIADANIE | OBIAD | G | KCAL | PODWIECZOREK | G | KCAL |
|----------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|---|---|--|------------------------|---------------------|
| Poniedziałek 09.09.2024 | Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) pasztet domowy / szynka drobiowa ogórek małosolny, pomidor, rukola kawa inka na mleku (mleko)/herbata z dzikiej róży | 35 7 10 15 200 250 | 80 51 35 49 42 50/7 | jabłko marchew 200g/71kcal rodzynki 5g/15kcal | I Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler , kalafior 70g, ziemniaki 50g, przyprawy) II Naleśniki z twarogiem (gluten , jaja , twaróg półtłusty mleko , cukier waniliowy) gruszka , morela kompot z agrestu | 300 160 85 250 | 180 180 49 82 | Shake owocowy (jogurt naturalny mleko , truskawka , malina) pałki kukurydziane | 180 10 | 108 35 |
| Wtorek 10.09.2024 | Zupa mleczna z kaszką manna i sosem owocowym z malin (mleko 200ml, malina) Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) patera wędlin : szynka chuda wieprzowa, szynka z indyka rzodkiewka, papryka żółta, rozspanka herbata z cytryną | 250 35 7 20 200 250 | 140 83 51 43 35 7 | brokuł gotowany ale dante z dipem jogurtowym (mleko) pestki dyni 5g/28 kcal | I Rosół drobiowy z natką pietruszki (wywar z drobiu, włoszczyzna 130g , seler , ziele ang., liście laurowe, sól 1g, por, makaron 25 g gluten, jaja) II Ziemniaki puree (mleko) Nagetsy drobiowe w płatkach kukurydzianych gluten, jaja) surówka z po żydowsku(kapusta biała, marchew, por, papryka, ogórek zielony, natka pietruszki, oliwa sól 1g, pieprz) /fasolka zielona gotowana na parze kompot z wiśni | 300 140 75 150 130 250 | 196 126 183 52 46 61 | sałatka owocowa (melon, brzoskwinia, arbuz, borówka, rodzynka) andruty | 80 5 | 112 18 |
| Środa 11.09.2024 | Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) masło (mleko) schab w ziołach , szynka drobiowa sałatka grecka (sałata lodowa, ogórek zielony, pomidor, papryka, cebula,serek mozzarella mleko) herbata z owoców leśnych | 35 7 20 60 250 | 95 51 48 82 7 | nektaryna kalarepa 200g/ 68kcal | I Zupa krupnik na wędzonce z kaszą jaglana (włoszczyzna 130g, seler , wywar mięsny, kasza jaglana 25g, ziemniaki 50g, przyprawy) II Pierogi leniwe (mleko , jaja , gluten) surówka z marchewki i ananasa kompot z czerwonej porzeczki | 300 180 150 250 | 190 195 70 82 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (płatki 10 g, mleko 200ml) banan | 220 1/2 | 140 35 |
| Czwartek 12.09.2024 | Pieczywo pszenne (gluten) masło (mleko) ser żółty (mleko) ryba w sosie pomidorowym (ryba) rozspanka, ogórek małosolny , papryka czerwona kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy | 35 7 10 60 200 250 | 90 51 35 80 41 50/7 | gruszka seler naciowy 200g/58kcal żurawina 5g/16kcal | I Zupa krem dyniowa z ziemniakami (włoszczyzna 130g, ziemniaki 50, seler , dynia 70g pomidor imbir, kurkuma, czosnek , sól 2 g, pieprz) II Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym z ryżem (gluten , ryż 40 g, łopatka wieprzowa 60g) brukselka gotowana na parze kompot z rabarbaru | 300 150 130 250 | 147 189 47 82 | Budyń czekoladowy z bezą (mleko , jaja) kiwi | 125 30 | 106 18 |
| Piątek 13.09.2024 | Pieczywo mieszane (gluten) masło (mleko) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (mleko) kiełki , pomidor , ogórek zielony, powidła śliwkowe kakao (mleko) | 35 5 60 200 7 200 | 83 37 85 48 16 150 | arbuz 80g/24kcal | I Zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywno-drobiowy 130/25g , gluten ,seler , koncentrat pomidorowy , ryż 25 , sól 2g, pieprz, śmietana 18 % mleko) II Ziemniaki puree (mleko) pulpety rybne w sosie śmietanowo - koperkowym (65 g ryba, gluten) brukselka /kalafior gotowany na parze kompot z jabłek | 300 140 90 130 250 | 100 126 110 74 82 | Bagietka z masełkiem (gluten , mleko) jajko gotowane na twardo (jaja) rzodkiewka, papryka kolorowa , sałata masłowa herbata malinowa | 37 30 100 250 | 50 47 28 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
Dziwka