

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 22.04-26.04.2024			
Kaloryczność jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	Energia- 1064 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 38g, węglowodany : 137g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (5g)(7) dżem owocowy (10g) Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7), gouda (10g)(7), papryka czerwona (10g) Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6), ogórek kiszony (10g) Kawa inka (200ml)(1,7)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: jabłko (60g) <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ gouda- szynka, b/ mleko- herbata <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ chleb- chleb bezglutenowy <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/ gouda- szynka, b/ mleko- herbata	Kapuśniak z ziemniakami (300ml) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb-</u>	Pieczony kurczak w kolorowym sosie warzywnym (110g), podany z kaszą pęczak(100g)(1) i surówką z marchewki (60g)(7) Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> - <u>Dieta bez glutenu:</u> ryż biały <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Kajzerka (25g)(1) kremem czekoladowym (15g)(5) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> chleb bezglutenowy <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>
wtorek	Energia- 1046 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 36g, węglowodany : 151g	Parówka (75g- 1,5 szt.)(6) z pieczywem (60g)(1), masłem (3g)(7), pomidorem (60g) i ketchupem(15g) Herbata cytrynowa (200ml)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: mandarynka (60g) <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ chleb- chleb bezglutenowy, <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło	Zupa pieczarkowa (300ml) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb</u>	Makaron (160g)(1) z serem (50g)(7) i skwarkami (20g) Kompot wieloowocowy (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ ser <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ ser	Herbatniki maślane (50g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> sezamki <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>
środa	Energia- 1035 kcal, białko: 42g, tłuszcz: 35g, węglowodany : 154g	Płatki owsiane (15g) z mlekiem (160ml)(7), jabłko prażone 60g Kanapka: kajzerka (25g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6), ogórek (10g) Herbata owocowa (200ml)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: banan (60g) <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ mleko- mleko roślinne <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ chleb- chleb bezglutenowy, płatki jaglane <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/ mleko- mleko roślinne	Żurek (300ml)(1,3,6) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ zakwas <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ jaj	Pieczony kotlet mielony (70g)(1,3), podany z ziemniakami (100g) i surówką Colesław (80g)(3). Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> - <u>Dieta bez glutenu:</u> bułka bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ jaj	Kisiel owocowy (150g) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> - <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>
czwartek	Energia- 1054 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 35g, węglowodany : 154g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7) hummus z natką pietruszki (10g) Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7), gouda (10g)(7), pomidor (10g) Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6), ogórek (10g) Herbata cytrynowa (200ml)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Warzywa: papryka czerwona 60g <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ gouda- szynka <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ chleb- chleb bezglutenowy, <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/masło, b/ gouda- szynka	Zupa pomidorowa (270ml) z makaronem (30g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Smażone nuggetsy z kurczaka (70g)(1,3), podane z ryżem (100g) i surówką wielowarzynną (80g)(3) Kompot wieloowocowy (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> - <u>Dieta bez glutenu:</u> bułka bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ panierka	Domowa szarlotka(60g) (1,3,7)(3g cukru/ osobę) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ mleka <u>Dieta bez glutenu:</u> mąka bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ mleka, b/ jaj
piątek	Energia- 1044 kcal, białko: 36g, tłuszcz: 39g, węglowodany : 146g	Kanapka: kajzerka (25g)(1), pasta jajeczna z tuńczykiem i koperkiem (10g)(4,7) Kanapka: kajzerka (25g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6) ogórek kiszony(10g) Kakao (200 ml)(7) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: pomarańcza 60g <u>Dieta bez mleka:</u> b/ masło, b/ kakao- herbata, <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ bułka- chleb bezglutenowy, <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ masło, b/ kakao- herbata, b/ jaj- szynka	Zupa brokułowa (300ml) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Kluski leniwe (180g)(1,3,7) z bułką i masłem (30g)(1,7) Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ masło, b/ twaróg <u>Dieta bez glutenu:</u> mąka bg, b/ bułka <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ masło, b/ twaróg	Świeży owoc: jabłko (150g) <u>Dieta bez mleka:</u> - <u>Dieta bez glutenu:</u> - <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> -

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu.

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

poniedziałek	Energia- 1064 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 38g, węglowodany : 137g	Kanapka: chleb mieszany, masło, dżem owocowy Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, papryka czerwona Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek kiszony Kawa inka: mleko 2%, woda, kawa zbożowa, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: owoc: jabłko</u>	Kapuśniak z ziemniakami Składniki: bulion drobiowy, kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz naturalny, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, koper,	Pieczony kurczak w kolorowym sosie warzywnym, podany kaszą pęczak, surówka z marchewki Woda z cytryną Składniki: udo kurczaka , sól, pieprz, papryka słodka, kasza pęczak , marchew, brokuł, cebula, śmietanka roślinna, olej rzepakowy , skrobia ziemniaczana, sól, pieprz, woda, cytryna, cukier, marchew, jabłko, por, sok z cytryny, olej rzepakowy	Kajzerka z kremem czekoladowym Składniki: bułka pszenna, krem czekoladowy
wtorek	Energia- 1046 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 36g, węglowodany : 151g	Parówka: parówka wieprzowa, pieczywo mieszane, masło, pomidor, ketchup Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: mandarynka</u>	Zupa pieczarkowa Składniki: bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, pieczarki, olej rzepakowy, śmietanka 30% , natka pietruszki, sól, pieprz naturalny,	Makaron z serem i skwarkami Kompot wieloowocowy Składniki: makaron pszenny , woda, sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty , stonina, woda, mieszanka owoców, cukier	Herbatniki maślane Składniki: herbatniki maślane
środa	Energia- 1035 kcal, białko: 42g, tłuszcz: 35g, węglowodany : 154g	Owsianka: płatki owsiane, mleko 2%, jabłko, cynamon, cukier Kanapka: bułka pszenna, masło, szynka, ogórek Herbata owocowa: woda, herbata owocowa, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: banan</u>	Żurek Składniki: bulion warzywny, zakwas żytni , liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, czosnek, majeranek, kielbasa biała , śmietanka roślinna, jaja , ziemniaki,	Pieczony kotlet mielony, podany z ziemniakami i surówką Coleslaw Woda z cytryną Składniki: łopatka wieprzowa, jaja , bułka pszenna , bułka tarta , ziemniaki, olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, kapusta biała, majonez , marchew, por, sól, pieprz naturalny, woda, cytryna, cukier	Kisiel owocowy Składniki: woda, kisiel owocowy, cukier
czwartek	Energia- 1054 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 35g, węglowodany : 154g	Kanapka: chleb mieszany, masło, ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, natka pietruszki Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, pomidor Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Warzywa: papryka czerwona 60g</u>	Zupa pomidorowa z makaronem Składniki: bulion drobiowy, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, śmietanka roślinna, seler , por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, olej rzepakowy, makaron pszenny ,	Smażone nuggetsy z kurczaka, podane z ryżem i surówką wielowarzynną Kompot wieloowocowy Składniki: udo z kurczaka, mąka pszenna , jaja , ryż biały, kapusta biała, ogórek, pomidor, kukurydza, majonez , olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz woda, mieszanka owocowa, cukier,	Domowa szarlotka Składniki: mąka pszenna, masło, jabłko, proszek do pieczenia, cukier, jaja, drożdże,
piątek	Energia- 1044 kcal, białko: 36g, tłuszcz: 39g, węglowodany : 146g	Kanapka: bułka pszenna, jaja, tuńczyk, majonez, koper, sól, pieprz, pomidor Kanapka: bułka pszenna , masło, szynka, ogórek kiszony Kakao: mleko 2%, kakao, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: pomarańcza 60g</u>	Zupa brokułowa Składniki: brokuł, ziemniaki, marchew, szczypiorek, czosnek, olej rzepakowy, koper, bulion drobiowy, śmietanka roślinna, sól, pieprz,	Kluski leniwe z bułką i masłem Woda z cytryną Składniki: mąka pszenna , ziemniaki, woda, jaja , twaróg półtłusty , cukier, sól, bułka tarta, masło , woda, cytryna, cukier	Świeży owoc: jabłko
Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu.					
1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne					