

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 06.05-10.05.2024			
Kaloryczność jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	
poniedziałek	Energia- 1035 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 38g, węglowodany : 145g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7), twaróg ze szczypiorkiem(10g)(7) 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/ twaróg- 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 b/ twaróg- szynka	Zupa zacierkowa (300ml)(1,3,6,9) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> makaron bg	Gotowana potrawka z kurczaka (110g), podana z ryżem (100g), surówka Coleslaw (60g)(3) Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ majonez	Cebularz lubelski (50g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> wafle ryżowe z kremem czekoladowym <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>
wtorek	Energia- 1047 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 37g, węglowodany : 136g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), pasta jajeczna z natką pietruszki(10g)(3) 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: pomidor (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/ gouda- szynka, b/ jaj- szynka	Domowy krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(1,9) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> ryż biały <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Makaron (180g)(1) z serem (40g)(7) i skwarkami (20g) Kompot wieloowocowy (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ twarogu <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bezglutenowy <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ twarogu	Herbatniki maślane (50g)(1,7) <u>Dieta bez mleka:</u> sezamki <u>Dieta bez glutenu:</u> sezamki <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> sezamki
środa	Energia- 1015 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 33g, węglowodany : 151g	Kanapka: kajzerka (25g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6), ogórek konserwowy (10g)(10) Owsianka: Płatki owsiane(15g) z mlekiem (180ml) (7), jabłko prażone (60g) Herbata owocowa (200ml)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: banan (60g) <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ mleko- woda <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ bułka- chleb bezglutenowy, b/ płatki owsiane- ryż biały <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/ mleko- woda	Zupa ogórkowa (300ml) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bezglutenowy <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Pieczony gołąbek bez zawijania (70g)(3), podany z ziemniakami (100g) i buraczkami na ciepło (80g) Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ jaja	Racuch z jabłkiem (80g)(1,3,7) <u>Dieta bez mleka:</u> jabłko <u>Dieta bez glutenu:</u> jabłko <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> jabłko
czwartek	Energia- 1036 kcal, białko: 42g, tłuszcz: 36g, węglowodany : 152g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (5g)(7), miód (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/ gouda- szynka	Zupa pomidorowa (270g)(9) z makaronem (30g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Pieczona pałka z kurczaka(70g), podana z ryżem (100g) i surówką z marchewki (80g)(7) Kompot wieloowocowy (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ panierka <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ panierka	Ciasto drożdżowe (60g) (1,3,7)(3g cukru/ osobę) <u>Dieta bez mleka:</u> banan <u>Dieta bez glutenu:</u> banan <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> banan
piątek	Energia- 1043 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 34g, węglowodany : 153g	Kanapka: kajzerka (25g)(1), pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (10g)(3,4) Kanapka: kajzerka (25g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6) ogórek kiszony(10g) Kakao (200 ml)(7) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoce: 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/ pasta jajeczna- szynka	Krem z białych warzyw (300ml) grzanki (10g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> grzanki bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Naleśniki (2szt. 120g)(1,3,7) z twarogiem (80g)(7) i śmietaną (40g)(7) Woda z cytryną (250ml)(3g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ mleko- woda b/ twaróg- dżem, b/ śmietana <u>Dieta bez glutenu:</u> mąka bezglutenowa <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ mleko- woda, b/ jaj, b/ twaróg- dżem, b/ śmietana	Świeży owoc (100g) Mandarynka- 2 szt. <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>

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

poniedziałek	Energia- 1035 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 38g, węglowodany : 145g	Kanapka: chleb mieszany, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek, sól, popierz, czosnek Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, papryka czerwona Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek kiszony Kawa inka: woda, mleko 2%, kawa inka, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: jabłko</u>	Zupa zacierkowa Składniki: kielbasa, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz naturalny, koper, zacierka jajeczna	Gotowana potrawka z kurczaka, podana z ryżem, surówka Colesław Woda z cytryną Składniki: udo z kurczaka, marchew, pietruszka, groszek zielony, masło , ryż, sól, pieprz, skrobia kukurydziana, natka pietruszki, woda, cytryna, cukier, kapusta biała, majonez , marchew, por,	Cebularz lubelski Składniki: cebularz lubelski
wtorek	Energia- 1047 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 37g, węglowodany : 136g	Kanapka: chleb mieszany, jaja, majonez, sól, pieprz, natka pietruszki Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, pomidor Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Warzywa: pomidor</u>	Domowy krupnik z kaszą jęczmienną Składniki: bulion drobiowy, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, czosnek, pietruszka, marchew, sól, pieprz, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, kasza jęczmienna ,	Makaron z serem i skwarkami Kompot wieloowocowy Składniki: makaron pszenny, twaróg półtłusty , słonina, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz, woda, mieszanka owoców, cukier	Herbatniki maślane Składniki: herbatniki maślane
środa	Energia- 1015 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 33g, węglowodany : 151g	Kanapka: bułka pszenna, masło, szynka, ogórek konserwowy Płatki owsiane z mlekiem: płatki owsiane, jabłko, mleko 2% Herbata owocowa: woda, herbata owocowa, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: banan</u>	Zupa ogórkowa Składniki: bulion drobiowy, marchew, ziemniak, pietruszka, olej rzepakowy, cebula, śmietanka roślinna, ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz naturalny,	Pieczony gołąbek bez zawijania, w sosie pomidorowym, podany z ziemniakami i buraczkami na ciepło Woda z cytryną Składniki: łopatką wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, jaja , ryż biały, koper, ziemniaki, sól, pieprz, bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, skrobia kukurydziana, buraki, jabłko, cebula, sok z cytryny, woda, cytryna, cukier	Racuch z jabłkiem Składniki: mąka pszenna , jabłka, jaja , mleko 2% , cukier, soda oczyszczana, olej rzepakowy
czwartek	Energia- 1036 kcal, białko: 42g, tłuszcz: 36g, węglowodany : 152g	Kanapka: chleb mieszany, masło, miód Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, pomidor Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Warzywa: Papryka czerwona</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	Pałka z kurczaka, podana z ryżem i surówką z marchewki Kompot wieloowocowy Składniki: udo z kurczaka, sól, pieprz, ryż biały, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sok z cytryny, śmietana 18% , woda, mieszanka owocowa, cukier	Ciasto drożdżowe Składniki: mąka pszenna , jaja , mleko 2% , cukier, soda oczyszczana, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, masło
piątek	Energia- 1043 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 34g, węglowodany : 153g	Kanapka: bułka pszenna, jaja, majonez, tuńczyk, sól, pieprz, szczypiorek Kanapka: bułka pszenna, masło, szynka, ogórek kiszony Kakao: mleko 2%, kakao, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoce: pomarańcza</u>	Krem z białych warzyw+ grzanki Składniki: kalafior, ziemniaki, bulion warzywny, sól, pieprz naturalny, marchew, pietruszka, śmietanka roślinna, por, seler, olej rzepakowy, grzanki	Naleśniki z twarogiem i śmietaną Woda z cytryną Składniki: mąka pszenna , jaja , mleko 2% , cukier, olej rzepakowy, śmietana 18% , twaróg półtłusty , aromat waniliowy, woda, cytryna, cukier	Świeży owoc Składniki: mandarynka

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