

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 29.04-03.05.2024			
Kaloryczność jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	Energia- 1015 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 33g, węglowodany : 151g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (2g)(7), pasztet drobiowy (8g)(3,10), ogórek konserwowy (10g)(10) 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: Banan (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	Zupa kalafiorowa (300ml) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Makaron (100g)(1) z sosem bolognese (120g) Woda z cytryną (250ml)(4g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bezglutenowy <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Świeży owoc (150g) Jabłka <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>
wtorek	Energia- 1019 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 32g, węglowodany : 153g	Płatki kukurydziane (15g)(1), mleko 2%(160ml)(7) Kanapka: bułka pszenna (25g)(1), masło (3g)(7), szynka (10g)(6), ogórek konserwowy (10g)(10) Herbata cytrynowa (200ml)(3g cukru/ os.) DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: mandarynka (60g) <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ mleko- mleko roślinne <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ chleb- chleb bezglutenowy, <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/ mleko- mleko roślinne	Rosół (270ml)(9) z makaronem (40g)(1) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> makaron bg <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Kotlet drobiowy (70g)(1,3) z ziemniakami (100g) i surówką Colesław(80g)(3) Kompot wieloowocowy (250ml)(4g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> b/ panierka <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ majonez, b/ panierka	Ciasto drożdżowe z kruszonką (60g)(1,3,7) <u>Dieta bez mleka:</u> wafle ryżowe z dżemem <u>Dieta bez glutenu:</u> wafle ryżowe z dżemem <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> wafle ryżowe z dżemem
środa					
czwartek	Energia- 1043 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 34g, węglowodany : 153g	Kanapka: chleb mieszany (15g)(1), masło (3g)(7) pasta drobiowa z marchewką i koperkiem (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: owoce: pomarańcza 60g <u>Dieta bez mleka:</u> b/masło, b/ gouda- szynka <u>Dieta bez glutenu:</u> chleb bezglutenowy, <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/masło, b/ gouda- szynka	Zupa jarzynowa(300ml)(9) <u>Dieta bez mleka:</u> <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u>	Ryż (150g) z prażonym jabłkiem(70g) i śmietaną (40g)(7) Kompot wieloowocowy (250ml)(4g cukru/ os.) <u>Dieta bez mleka:</u> b/ śmietana <u>Dieta bez glutenu:</u> <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> b/ śmietana	Jogurt owocowy 120g(7) <u>Dieta bez mleka:</u> sezamki <u>Dieta bez glutenu:</u> - <u>Dieta bez mleka, jaja, ryb:</u> sezamki
piątek					

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

Kaloryczność jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	Energia- 1015 kcal, białko: 40g, tłuszcz: 33g, węglowodany : 151g	Kanapka: chleb mieszany, paszтет drobiowy, ogórek konserwowy Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, pomidor Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek kiszony Herbata owocowa: herbata owocowa, woda, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: banan</u>	Zupa kalafiorowa Składniki: bulion warzywny, cebula, czosnek, ziemniaki, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, kalafior, szczypiorek, sól, pieprz, śmietanka roślinna	Makaron z sosem bolognese Woda z cytryną Składniki: makaron pszenny, topatka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, sól, pieprz, oregano, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, olej rzepakowy, woda, cytryna, cukier	Jabłko Składniki: Jabłko
wtorek	Energia- 1019 kcal, białko: 41g, tłuszcz: 32g, węglowodany : 153g	Płatki: Płatki kukurydziane, mleko 2% Kanapka: bułka pszenna, masło, szynka, ogórek konserwowy Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: mandarynka</u>	Rosół z makaronem Składniki: korpus drobiowy, marchew, cebula, pietruszka, seler, liść lauowy, ziele angielskie, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy, makaron pszenny ,	Pałka z kurczaka z ziemniakami i surówką Colesław Kompot wieloowocowy Składniki: udo z kurczaka, mąka pszenna jaja , ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, majonez , woda, mieszanka owocowa, cukier,	Ciasto drożdżowe Składniki: mąka pszenna, masło, proszek do pieczenia, cukier, jaja,
środa					
czwartek	Energia- 1043 kcal, białko: 37g, tłuszcz: 34g, węglowodany : 153g	Kanapka: chleb mieszany, masło, udo z kurczaka, marchew, koper, czosnek, sól, pieprz Kanapka: chleb mieszany, masło, gouda, pomidor Kanapka: chleb mieszany, masło, szynka, ogórek Herbata cytrynowa: woda, herbata, cytryna, cukier <u>DRUGIE ŚNIADANIE: Owoc: pomarańcza</u>	Zupa jarzynowa Składniki: bulion warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, ziemniaki, kalafior, fasola szparagowa, śmietanka roślinna, ziele angielskie, liść lauowy, sól, pieprz, olej rzepakowy, natka pietruszki,	Ryż z prażonym jabłkiem i śmietaną Kompot wieloowocowy Składniki: ryż biały, mleko 2% , jabłko, cynamon, cukier, śmietana 18% , woda, mieszanka owocowa, cukier	Jogurt owocowy Składniki: jogurt owocowy
piątek					

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