



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 31.03-04.04.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii
PON	<p>Płatki ryżowe z mlekiem (zawiera: mleko)(250ml) Pieczywo pszenne i razowe (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) kielbasa żywiecka (20g) ogórek kiszony, papryka, sałata, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z miodem (250 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z kremem kajmakowym z orzechami mielonymi (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni, mleko, orzechy włoskie)(60g) jabłko (30g) cytrynada (150 ml)</p>	<p>Zupa gulaszowa z czerwoną fasolką i ziemniakami (zawiera: seler)(250ml)</p> <p>Naleśniki z serkiem truskawkowym (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(170g) z polewą jogurtową (zawiera: mleko)(50g) mandarynka (30g)</p> <p>Napój jabłkowo porzeczkowy (200ml)</p>
WT	<p>Sucharek na mleku (zawiera: gluten pszenny, mleko)(200ml) serek z rzodkiewką (zawiera: mleko)(50g) ogórek, szczypiorek (30g) pieczywo mieszane (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni, sezam) (40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g)</p> <p>Herbata miętowa (250ml)</p>	<p>Kasza manna z konfiturą wiśniową (zawiera: gluten pszenny, mleko)(120g) Bułka drożdżowa z kruszonką (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(30g) herbata ziołowa (200ml)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler) (300ml)</p> <p>Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej (zawiera: gluten pszenny, jaja)(70g) komosa ryżowa (120g) mieszanka warzyw na parze (marchewka, brokuł, kalafior, brukselka)(60g)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki (200ml)</p>
ŚR	<p>Kabanosy drobiowe (10g) hummus z suszonym pomidorem i pesto (zawiera: mleko, jaja)(20g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, kielki, sałata i szczypiorek (35g) bagietka (zawiera: gluten pszenny) pieczywo wieloziarniste (zawiera: gluten pszenny, żyto, orkisz)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten ieczmienny, gluten żytni).</p>	<p>Jogurt waniliowy z musuem z mango i chia (zawiera: mleko)(120g) sonko (zawiera: gluten żytni)(10g)</p> <p>Sok "DZIKI" (200ml)</p>	<p>Azjatycka zupa z kurczakiem i makaronem ryżowym (zawiera: seler) (300ml)</p> <p>Kapusta z mięsem wieprzowym i kiełbasą podwawelską (120g) ziemniaki z cebulką prażoną (60g) gryzak z kalarepki i marchewki (30g)</p> <p>Kompot gruszkowo jabłkowy (200ml)</p>
CZW	<p>Płatki owsiane z mlekiem (zawiera: gluten owsiany, mleko)(200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i graham (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) pasta śledziowa z jajkiem (zawiera: jaja, ryba)(20g) ogórek kiszony, papryka, szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata "owoce sadu" (250 ml)</p>	<p>Babeczka krucha z jabłkiem (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(2 szt.) kakao (zawiera: mleko)(150ml)</p>	<p>Zupa serowa z grzankami ziołowymi (zawiera: gluten pszenny, mleko, seler) (300ml)</p> <p>Kluski śląskie (zawiera: gluten pszenny, jaja)(120g) gulasz wieprzowy (60g) surówka z kapusty modrej (70g)</p> <p>Sok owocowo warzywny "DZIKI" (200ml)</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) ser żółty (zawiera: mleko)(30g) pomidor, rzodkiewka, rukola, szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata z owoców leśnych (250 ml)</p>	<p>Pomarańcza, jabłko, gruszka, żurawina, chrupki kukurydziane, napój jabłkowy (150ml)</p>	<p>Krem z zielonego groszku z pieczonym jabłkiem z prażonymi pestkami słonecznika (zawiera: gluten pszenny, mleko, seler) (250ml)</p> <p>Kotlet rybny (zawiera: gluten pszenny, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki puree (zawiera: mleko)(130g) sałata lodowa z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera: mleko, jaja)(60g)</p> <p>Kompot z wiśniowy (200 ml)</p>

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Wszystkie produkty mięsne i drobiowe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym. Do każdej zupy dodawana jest zielenina: natka pietruszki i koperek. Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego. Do przygotowywania surówek i sałatek używamy oleje nierafinowane np.. Oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Szczegóły dotyczące składu potraw użytych w jadłospisie są wywieszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń.

Opracowano przez: st. intendenta Anna Gębka