



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 26-30.05.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15% energii	OBIAD 30-35% energii
PON	Płatki kształtusie mix z mlekiem (zawiera: mleko) (200ml) pasta drobiowa (zawiera: mleko, jaja) (20g) ogórek kiszony, papryka, sałata i kiełki (30g) pieczywo żytnie i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenney, żytni, sezam) (40g) z masłem (zawiera: mleko) (5g) Herbata jabłkowo-gruszkowa (200ml)	Banan 1 szt. Flipsy kukurydziane (10g) Napój jabłkowo wiśniowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler) (250ml) Naleśniki z serem z polewą truskawkowo jogurtową (zawiera: gluten pszenney, jaja, mleko) (200g) gryzak z marchewki i borówki (50g) Kompot truskawkowy (200ml)
WT	Bułka pszenna (zawiera: gluten pszenney) pieczywo żytnie (zawiera: gluten pszenney, gluten żytni) (60g) masło (zawiera: mleko) (5g) ser żółty (zawiera: mleko) (20g) ogórek, sałata, szczypiorek (30g) Herbata czerwona z miodem (200ml)	WYCIECZKA: Bułka maślana z kruszonką (zawiera: gluten pszenney, mleko, jaja) (30g) crispy jabłkowe (5g) soczek jabłkowy i woda (150ml)	Zupa wiejska (zawiera: seler) (250ml) Spaghetti z mięsem wieprzowym i drobiowym w sosie bolońskim z kukurydzą i tartym serem mozzarella (zawiera: gluten pszenney, mleko) (220g) ogórek kiszony i arbuz (30g) Napój pomarańczowy (200ml)
ŚR	STÓŁ SZWEDZKI: Parówka 1 szt. sos pesto (5g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka, kiełki, sałata i szczypiorek (35g) chleb ze słonecznikiem (zawiera: gluten pszenney, żytni) chleb z czarnuszką (zawiera: gluten pszenney, żytni) (40g) z masłem (zawiera: mleko) (5g) Herbata z cytryną (200ml)	Jogurt naturalny z musem owocowym (zawiera: mleko) (40g) truskawki (30g)	Żurek z jajkiem (zawiera: gluten żytni, mleko, seler) (250ml) Schab w sosie szparagowym (70g) ziemniaki puree (zawiera: mleko) (110g) tarta marchewka i fasolka szparagowa z płatkami drożdżowymi (70g) Sok owocowo-warzywny "Dziki" (150ml)
CZW	Owsianka z mlekiem (zawiera: gluten owsiany, mleko) (200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenney) i graham (zawiera: gluten pszenney, gluten żytni) (40g) z masłem (zawiera: mleko) (5g) kiełbasa krakowska sucha (6g) papryka, rzodkiewka, szczypiorek (35g) Herbata malinowa (200ml)	Owoce i warzywa (marchewka, kalarepka, jabłko, kiwi, banan, truskawki, orzechy nerkowca) (zawiera: orzechy) (100g) Woda z cytryną (150ml)	Zupa botwinkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler) (250ml) Risotto z mięsem drobiowym z warzywami (marchewka, kalafior, kukurydza, brokuły, brukselka, papryka) (200g) sałata lodowa z papryką i ogórkiem z serem feta z pestkami słonecznika (zawiera: mleko) (50g) Napój owocowo warzywny (jabłko, mirabelka, marchew, cytryna) (200ml)
PT	Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenney) i chleb cebulowy (zawiera: gluten pszenney, żytni) (40g) z masłem (zawiera: mleko) (5g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: mleko, jaja) (60g) pomidor, papryka (30g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten jęczmienny, gluten żytni, mleko) (200ml)	Chlebek chrupki z masłem orzechowym z płatkami migdałów i plasterkami banana (zawiera: gluten pszenney, mleko, sezam, orzechy) (60g) Maślanka truskawkowa do picia (zawiera: mleko) (150ml)	Rosół z makaronem (zawiera: gluten pszenney, mleko, jaja, seler) (250ml) Filet z morskiczka w panierce (zawiera: gluten pszenney, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki z koperkiem (110g) surówka z kapusty kiszonej (60g) jabłko (20g) Kompot jabłkowo rabarbarowy (200 ml)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

produkty mięsne i drobiowe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym. Do każdej zupy dodawane jest piełenina : 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 wypiszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń.

Anna Gebka

Wszystkie

Opracowano przez: st. intendent