



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 16-20.06.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii
PON	Platki kukurydziane z mlekiem (zawiera: mleko)(200ml) wędlina wieprzowa (20g) ogórek, papryka, rzodkiewka, sałata i kielki (30g) pieczywo żytnie i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenney, żytni, sezam) (40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata z cytryną (200ml)	Banan 1 szt. Napój jabłkowo miętowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (zawiera: seler) (250ml) Naleśniki z serem z sosem waniliowym - w/wł. (zawiera: gluten pszenney, jaja, mleko)(200g) truskawki (50g) Kompot z rabarbaru (200ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
WT	Zupa mleczna z makaronem (zawiera: gluten pszenney, mleko)(250ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenney) żytnie (zawiera: gluten pszenney, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) pasta rybna (zawiera: jaja, ryba)(20g) ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka, szczypiorek (35g) Herbata czerwona z miodem (200ml)	Chlebek chrupki z kremem serowo chałwowym -w/wł. (zawiera: gluten pszenney, mleko, sezam, orzechy)(60g) jabłko (30g) sok pomarańczowy (150ml)	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: gluten żytni, mleko, seler) (250ml) Strogonow wieprzowo - wołowy (70g) ryż (120g) warzywa na parze z płatkami drożdżowymi (60g) Napój jabłkowo pomarańczowy (200ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
ŚR	STÓŁ SZWEDZKI: Kabanosy (10g) ser żółty (zawiera: mleko)(10g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka, kielki, 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 zielona z cytryną (200ml)	Jogurt z musem brzoskwiniowym z mango (zawiera: mleko)(120g) Sok "Dziki" (150ml)	Zupa kalafiorowo brokułowa z zacierką (zawiera: gluten pszenney, jaja, seler)(250ml) Gotąbki w sosie pomidorowym (70g) ziemniaki puree (zawiera: mleko)(100g) gryzak z marchewki i jabłka (30g) Kompot wieloowocowy (200 ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
CZW			
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PT	Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenney) i chleb cebulowy (zawiera: gluten pszenney, żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) jajecznicą ze szczypiorkiem (zawiera: mleko, jaja) (60g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten jęczmienny, gluten żytni, mleko)(200ml)	Kisiel z żurawiną (60g) gryzak z marchewki i chrupki jabłkowe (30g)	Rosolnik z kaszą manną (zawiera: gluten pszenney, seler) (250ml) Paluszki rybne (zawiera: gluten pszenney, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki z koperkiem (100g) szpinak (zawiera: mleko)(60g) jabłko (30g) Kompot truskawkowy (200 ml)

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 zieleń: 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 oleju nierafinowanego 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. intendent Anna Gębka