



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

14.10 – 25.10.2019 r.

<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.10.2019	<b>Zupa ziemniaczana ( 7, 9, * ) – 250g</b> ( włoszczyzna – 30g, ziemniaki – 100g, natka pietruszki, koperek, śmietana 18% - 5g, zioła, przyprawy ), <b>kasza gryczana – 100g,</b> <b>gulasz wieprzowy ( 1, * ) – 120g</b> ( mięso wieprzowe bez kości – 80g, olej – 5g, mąka – 2g, cebula, czosnek, zioła, przyprawy), <b>surówka z marchewki i jabłek z jogurtem ( 7 ) – 80g</b> ( marchewka – 65g, jabłko – 20g, jogurt naturalny 2% - 8g, przyprawy ), <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), <b>- 535 kcal</b>
<b>WTOREK</b> 15.10.2019	<b>Krupnik ( 1, 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna – 35g, kasza jęczmienna – 15g koperek, natka pietruszki, , śmietana 18% - 5g, przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól ) <b>pieczeń wieprzowa ( * ) – 50g w sosie własnym ( 1, * ) – 50ml</b> ( filet z piersi indyka, olej rzepakowy, mąka. Zioła, przyprawy), <b>sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 80g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( owoce mieszane– 20g, cukier trzcinowy – 6g) <b>- 560 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> 16.10.2019	<b>Zupa z zielonego groszku z ryżem ( 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna – 30g, groszek zielony – 20g, ryż – 15 g, zielona pietruszka, koperek, śmietana 18 % - 5g ), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól ), <b>kotlet drobiowy panierowany( 1, 3, * ) – 80g</b> ( filet drobiowy – 75g, bułka -10g, jajko -6g mąka– 6g, olej rzepakowy, przyprawy) <b>surówka z białej kapusty - 80g</b> ( kapusta biała – 60g, marchewka – 20g, ogórek kiszony – 15g, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy), <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g) <b>- 539 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> 17.10.2019	<b>Rosół drobiowy z makronem ( 1, 3, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna – 35g, makaron nitka – 18g, wywar z gotowanego mięsa drobiowego, natka pietruszki, zioła, przyprawy ), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól ), <b>gotowane mięso z warzywami w sosie potrawkowym ( 1, 7, 9, * ) – 120g</b> ( mięso gotowane marchewka, seler, cebula, olej rzepakowy, mąka, koperek, śmietana 18%, przyprawy, zioła ), <b>sałatka z kiszonych ogórków z papryką i marchewką z sosem winegret – 80g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g) <b>- 550 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> 18.10.2019	<b>Zupa z soczewicy z ziemniakami ( 9, * ) – 250ml</b> (włoszczyzna – 35g, soczewica– 30g, ziemniaki – 60g, natka pietruszki, zioła, przyprawy ), <b>naleśniki z serem i jabłkami ( 1, 3, 7 ) – 160g, gruszka – 160g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g) <b>- 661 kcal</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21.10.2019	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami( 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna – 30g, ogórek kiszony – 20g, koperek, ziemniaki – 90g, śmietana 18% - 5g, przyprawy), <b>spaghetti ( 1, * ) – 100g z sosem bolońskim z mięsem ( 1, * ) – 120g</b> ( mięso wieprzowe

Jadłospis sporządzono na podstawie zał. nr 2 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

(\*) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (\*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

	<p>bez kości – 75, cebula – 5g, koncentrat pomidorowy 30% - 10g, mąka pszenna – 2,5g, olej rzepakowy, zioła, przyprawy ),  <b>surówka z selera i jabłek z jogurtem ( 7, 9 ) – 80g,</b>  <b>kompot – 150ml ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– 547 kcal</b></p>
<p><b>WTOREK</b>  <b>22.10.2019</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z zacierkami ( 1, 7, 9,* ) – 250ml ( włoszczyzna – 30g, koncentrat pomidorowy 30%– 15g, makaron – 15g, natka pietruszki, śmietana 18% - 5g, przyprawy),</b>  <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól ),</b>  <b>kotlet mielony ( 1, 3, * ) – 80g ( mięso wieprzowe bez kości, bułka pszenna, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, cebula, czosnek, zioła, przyprawy ),</b>  <b>zielona sałata z jogurtem i szczypiorkiem( 7 ) – 50g,</b>  <b>Kompot – 150ml ( mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 545 kcal</b></p>
<p><b>ŚRODA</b>  <b>23.10.2019</b></p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami ( 7, 9, * ) – 250ml ( ziemniaki– 70g włoszczyzna – 30g, fasolka szparagowa – 25g, natka pietruszki, , śmietana 18% - 5g, przyprawy),</b>  <b>pierogi z mięsem ( 1, 3, * ) – 160g,</b>  <b>surówka wielowarzynna ( 9, * ) – 80g, ( marchew, seler, kapusta, papryka, ogórki kiszane, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek ),</b>  <b>kompot-150ml ( mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g ) – 750 kcal</b></p>
<p><b>CZWARTEK</b>  <b>24.10.2019</b></p>	<p><b>Zupa brokułowa z ryżem ( 7, 9, * ) – 250ml ( włoszczyzna – 30g, brokuł – 20g, śmietana 18% - 5g, ryż – 12g, natka pietruszki, zioła, przyprawy ),</b>  <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól )</b>  <b>bitki wieprzowe – 50g w sosie pomidorowym ( 1, 7, * ) – 50ml ( schab bez kości – 80g, cebula, koncentrat pomidorowy 30% - 5g, mąka – 3g, olej rzepakowy, zioła, przyprawy)</b>  <b>sałatka z buraków – 80g ( braki, jabłko, cebula, przyprawy, oliwa z oliwek ),</b>  <b>Kompot – 150ml ( mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 610kcal</b></p>
<p><b>PIĄTEK</b>  <b>25.10.2019</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa z kasza jęczmienna ( 1, 7, 9, * ) – 250ml ( mieszanka warzywna – 50g, kasza jęczmienna – 10g, śmietana 18% - 5g, koperek, natka pietruszki, przyprawy ),</b>  <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g ( ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól ),</b>  <b>paluszki rybne z piekarnika ( 1, 3, 4, * ) - 80g,</b>  <b>surówka z kapusty kiszonej – 80g(kiszona kapusta, marchewka, jabłko, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek),</b>  <b>kompot-150ml ( mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g ) – 510 kcal</b></p>

Jadłospis sporządzono na podstawie zał. nr 2 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

(\* ) Zgodnie z informacją producentów, produkty oznaczone (\*) i przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej