



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

09.12 – 20.12.2019r

PONIEDZIAŁEK 09.12.2019	Zupa ziemniaczana (7, 9, *) – 250ml (ziemniaki– 90g włoszczyzna – 30g, pory, natka pietruszki, , śmietana 18% - 5g, przyprawy), kasza jęczmienna (1) – 100g, klopsiki (1, 3, *) – 80g (mięso wieprzowe bez kości, bułka pszenna, jajko, cebula, zioła i przyprawy) w sosie pomidorowym (1, 7) – 60ml (wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, śmietana 18%, zioła, przyprawy), surówka z kapusty kiszonej – 80g (kiszona kapusta, marchewka, jabłko, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek), Kompot – 150ml (owoce mieszane– 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 655 kcal
WTOREK 10.12.2019	Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna – 35g, kasza– 15g, pieczarki, zielona pietruszka, koperek, śmietana 18%, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), schab pieczony (*) – 50g w sosie własnym (1, *) – 50ml (schab bez kości, olej rzepakowy, mąka. Zioła, przyprawy), surówka z marchewki z jogurtem (7) – 80g (marchewka, jabłko, jogurt, przyprawy), Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 511 kcal
ŚRODA 11.12.2019	Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml l(włoszczyzna – 30g, ogórek kiszony – 20g, śmietana 18% - 5g, ziemniaki – 80g, koperek, zioła, przyprawy), kluski śląskie (*) – 100g, gulasz wieprzowy (1, *) – 160g (mięso wieprzowe bez kości, olej rzepakowy, cebula, czosnek, mąka pszenna, zioła, przyprawy), buraczki – 80g, Kompot – 150ml (owoce mieszane– 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 572 kcal
CZWARTEK 12.12.2019	Krupnik (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna – 35g, kasza jęczmienna– 15g, koperek, natka pietruszki, śmietana 18% - 5g, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), bigos (*) – 150g (mięso wieprzowe bez kości, kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, kiełbasa śląska, zioła, przyprawy), Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), jabłko – 140g - 530 kcal
PIATEK 13.12.2019	Zupa fasolowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250g (włoszczyzna – 30g, ziemniaki – 90g, śmietana 18% - 5g, zioła, przyprawy), makaron pełne ziarno z serem (1, 7) – 100g (makaron pełne ziarno, ser biały półtłusty), sos owocowy– 50ml (banan, truskawka, cukier trzcinowy) , Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy- 6g), - 527kcal

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, gorczyca, mleka, sezamu, tubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

PONIEDZIAŁEK 16.12.2019	Barszcz czerwony z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (ziemniaki– 90g włoszczyzna – 30g, buraki , natka pietruszki , , śmietana 18% - 5g, przyprawy), Łazanki z mięsem i kapustą (1, *) 180g (makaron, kapusta kiszona, mięso wieprzowe, cebula, olej rzepakowy przyprawy, mandarynka - 70g, kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 457 kcal
WTOREK 17.12.2019	Zupa pomidorowa z zacierkami (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna – 35g, koperek, zacierka– 15g, śmietana 18% - 5g), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), kotlet schabowy panierowany – 50g (1, 3, *) – 80g (schab bez kości jajko, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy), surówka z kapusty pekińskiej – 80g (kapusta pekińska, marchewka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kukurydza, oliwa z oliwek, koperek, szczypiorek, przyprawy), Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g) - 640 kcal
ŚRODA 18.12.2019	Rosół drobiowy z makaronem (1, 3, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, wywar z gotowanych kurczaków, makaron jajeczny, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), potrawka z gotowanego mięsa kurczaków – 120g (1, 7, 9 *) (mięso z kurczaka bez skóry i kości, cebula, czosnek, marchewka, seler, mąka pszenna, śmietana 18%, olej rzepakowy, przyprawy), sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 80g, kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– 535kcal
CZWARTEK 19.12.2019	Zupa jarzynowa z ryżem (7, 9, *) – 250ml (mieszanka warzyw – 50g, ryż – 10g, śmietana 18% - 5g, koperek, natka pietruszki, przyprawy), ruskie pierogi – 150g(1, 3, 7, *), sałatka z kiszonych ogórków ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek – 80g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g) - 690 kcal
PIĄTEK 20.12.2019	Zupa brokułowa z makaronem (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna – 30g, brokuł - 20g, makaron– 10g, natka pietruszki, koperek, śmietana 18% - 5g, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), paluszki rybne z piekarnika (1, 3, 4, *) - 80g, surówka z selera i jabłek z jogurtem (7, 9) – 80g (seler– 65g, jabłko – 20g, jogurt naturalny 2% - 8g, przyprawy), kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 490 kcal

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, gorczyca, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej