



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

20.01 – 31.01.2020r.

PONIEDZIAŁEK 20.01.2020	Zupa ziemniaczana (7, 9, *) – 250ml (ziemniaki, włoszczyzna, natka pietruszki, zioła , śmietana 18%, przyprawy), spaghetti pełne ziarno (1) – 100g, sos boloński z mięsem (1, *) – 120ml (mięso wieprzowe bez kości, cebula, czosnek, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), surówka z białej kapusty – 80g (biała, kapusta, ogórek kiszony, marchewka, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy), Kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 585 kcal
WTOREK 21.01.2020	Zupa brokułowa z ryżem (7, 9, *) – 250g (włoszczyzna, brokuły, ryż brązowy, śmietana 18, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), bitki – 50g w sosie węgierskim (1, 7, *) – 50ml (schab bez kości, wywar z warzyw, mąka pszenna, cebula, czosnek, papryka, śmietana 18%, olej rzepakowy, przyprawy, zioła), sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 80g, kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 610 kcal
ŚRODA 22.01.2020	Zupa pomidorowa z makaronem (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy 30%, makaron, śmietana 18%, natka pietruszki, zioła, , przyprawy), Ziemniaki koperek, śmietana (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), kotlet mielony (1, 3, *) – 120g (mięso wieprzowe, jajko, bułka pszenna, czosnek, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), sałatka z kapusty pekińskiej – 80g, (kapusta pekińska, marchewka, kukurydza, papryka czerwona, ogórek kiszony, koperek, przyprawy, oliwa z oliwek), Kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier), - 589 kcal
CZWARTEK 23.01.2020	Zupa koperkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy), gołąbki z mięsa i ryżu (*) – 150g (kapusta biała, ryż, mięso wieprzowe, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), sos pomidorowy (1, 7, *) – 60ml (wywar a warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy, zioła), jabłko – 150g, kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 485kcal

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

<p>PIATEK 24.01.2020</p>	<p>Zupa pieczarkowa z kasza pęczak (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna – 35g, kasza pęczak– 10g, pieczarki, zielona pietruszka, koperek, śmietana 18%, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), paluszki rybne(1, 3, 4,*) – 80g , surówka z kapusty kiszonej – 80g(kiszona kapusta, marchewka, jabłko, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek) kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 528 kcal</p>
<p>PONIEDZIAŁEK 27.01.2020</p>	<p>Bulion wołowy z makaronem jajecznym (1, 3, 9,*) – 250ml (włoszczyzna, wywar z gotowanego mięsa wołowego bez kości, makaron jajeczny, natka pietruszki, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), potrawka z gotowanego mięsa i warzyw (9,*) – 80g (gotowane mięso wołowe bez kości, cebula, olej rzepakowy, marchewka, seler, przyprawy), sałatka z kiszonych ogórków z koperkiem, szczypiorkiem i oliwą z oliwek – 80g, kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy) - 585 kcal</p>
<p>WTOREK 13.01.2020</p>	<p>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), kotlet schabowy panierowany – 80g (1, 3, *) – 80g (schab bez kości, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy), surówka z marchewki i jabłek z jogurtem (7) – 80g (marchewka, jabłko, jogurt naturalny 2%), Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g) - 625 kcal</p>
<p>ŚRODA 14.01.2020</p>	<p>Zupa krem z dyni z ryżem (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, dynia, śmietana 18%, ryż, koperek, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), filet drobiowy – 50g duszony w warzywach (1, 9,*) – 30g(filet drobiowy, cebula, marchewka, seler, por, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy) surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem – 80g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy), Kompot – 150ml (owoce mieszane, cukier trzcinowy) – 510 kcal</p>
<p>CZWARTEK 15.01.2020</p>	<p>Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, kalafior, koperek, kasza jaglana, natka pietruszki, przyprawy, śmietana 18%), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), schab pieczony (*) – 50g w sosie własnym (1, *) – 50ml (schab bez kości, olej rzepakowy, mąka. Zioła, przyprawy), surówka z selera i jabłek z jogurtem (7, 9) – 80g (seler, jabłka, jogurt naturalny 2%, przyprawy, Kompot – 150ml (owoce mieszane– 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 586 kcal</p>
<p>PIĄTEK 16.01.2020</p>	<p>Żurek z ziemniakami i ½ jajka (1, 3, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, ziemniaki, żurek naturalny, jajko, śmietana 18%, zioła, przyprawy), drożdżowe kluski na parze (1, 3, 7,*) – 100g , sos owocowo jogurtowy (7) – 50g (jogurt naturalny 2%, banan, czarna jagoda, cukier trzcinowy), Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 530 kcal</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