



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

02.03 – 13.03.2020r.

PONIEDZIAŁEK 02.03.2020	Zupa ziemniaczana (7,9,*) – 250ml (włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy), spaghetti (1) – 100g , sos boloński z mięsem (1, *) – 120ml (mięso wieprzowe bez kości, olej rzepakowy, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, przyprawy, zioła), sałatka z kiszonych ogórków– 80g (ogórek kiszony, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek), kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy)– 570 kcal
WTOREK 03.03.2020	Zupa z zielonego groszku z ryżem (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, groszek zielony, śmietana 18%, ryż, koperek, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), kotlet schabowy panierowany – 80g (1, 3, *) – 80g (schab wieprzowy bez kości, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem – 80g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy), Kompot – 150ml (owoce mieszane, cukier trzcinowy) – 555 kcal
ŚRODA 04.03.2020	Zupa koperkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy), gołąbki z mięsa i ryżu (*) – 180g , sos pomidorowy (1, 7) – 80g (wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, śmietana 18%, przyprawy), jabłko – 150g , kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– 485kcal
CZWARTEK 05.03.2020	Zupa krem z dyni z makaronem (1, 7, 9,*) – 250ml (włoszczyzna, dynia, makaron, śmietana 18% , natka pietruszki, zioła, , przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), pieczeń z indyka – 50g , duszona w warzywach (1, 9, *) – 40g (filet z indyka bez kości, cebula, czosnek, marchewka, por, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna, zioła, przyprawy) , sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 80g (sałata lodowa, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 480 kcal
PIATEK 06.03.2020	Zupa jarzynowa z ryżem (7, 9, *) – 250ml (mieszanka warzywna, ryż, natka pietruszki, koperek, śmietana 18%, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), sznycelki rybne(1, 3, 4,*) – 80g (filet z ryby, jajko, bułka pszenna, cebula, przyprawy bułka tarta, olej rzepakowy) , surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką – 80g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, oliwa z oliwek, zielenina) kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 530 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, gorczycy, mleka, sezamu, łubinu**. Liczby 1-14 to oznaczenia alergenów. Legenda poniżej

<p>PONIEDZIAŁEK 09.03.2020</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (ziemniaki, włoszczyzna, buraki, czosnek, natka pietruszki, koperek, zioła , śmietana 18%, przyprawy), Łazanki z mięsem i kapustą (1) – 180g, (mięso wieprzowe bez kości, cebula, olej rzepakowy, zioła, przyprawy, makaron łazanka, kapusta kiszona), gruszka – 150g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 576kcal</p>
<p>WTOREK 10.03.2020</p>	<p>Zupa brokułowa z kasza jęczmienną (1, 3, 9,*) – 250ml (włoszczyzna, brokuły, kasza jęczmienna, natka pietruszki, koperek, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), bitki (1, *) – 50g w sosie pomidorowym (1, 7, *) 50ml (wywar z gotowanych warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, śmietana 18%,przyprawy), surówka z selera i jabłek z jogurtem (7, 9) – 80g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier), - 660 kcal</p>
<p>ŚRODA 11.03.2020</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, ogórek kiszony, koperek, ziemniaki, przyprawy, śmietana 18%), kluski śląskie (*) – 100g , gulasz (1, *) – 120g (mięso wieprzowe bez kości, cebula, olej rzepakowy, czosnek, zioła, mąka pszenna, przyprawy), buraczki – 80g, Kompot – 150ml (owoce mieszane- 20g, cukier trzcinowy – 6g) - 572 kcal</p>
<p>CZWARTEK 12.03.2020</p>	<p>Zupa pieczarkowa z kasza jaglaną (7, 9, *) – 250g (włoszczyzna, pieczarki, kasza jaglana, śmietana 18, zioła, przyprawy)Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), schab pieczony(*) – 50g w sosie własnym (1, *) – 50ml (schab bez kości, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem (7) – 80g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g) - 511kcal</p>
<p>PIĄTEK 13.03.2020</p>	<p>Żurek z ziemniakami i ½ jajka (1, 3, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, ziemniaki, żurek na naturalnym zakwasie, śmietana18%, czosnek , jajko, zioła, przyprawy), kluski drożdżowe na parze (1, 3, 7,*) – 100g, koktajl jogurtowy z owocami (7) – 50g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 530 cal</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, bazylia, 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**