



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

07.09 – 18.09.2020r.

PONIEDZIAŁEK 07.09.2020	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, koperek, śmietana 18% natka pietruszki, zioła, przyprawy), spaghetti (1) – 100g, sos boloński z mięsem (1) – 120ml (mięso wieprzowe bez kości, cebula, czosnek, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, zioła, przyprawy), sałatka z kiszonych ogórków z marchewką i koperkiem – 80g (marchewka, ogórek kiszony, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek), kompot z owoców mieszanych – 150ml – 530 kcal
WTOREK 08.09.2020	Krupnik (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, kasza jęczmienna, śmietana 18% , natka pietruszki, koperek, zioła, , przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), kotlet drobiowy panierowany (1, 3, *) - 80g (filet drobiowy bez kości, olej rzepakowy, mak pszenna, bułka tarta, jajka, przyprawy, zioła), mizeria z jogurtem (7) – 80g, Kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier - 6g), - 565 kcal
ŚRODA 09.09.2020	Zupa porowa z ziemniakami (7, 9, *) – 250ml, (włoszczyzna, por, ziemniaki, śmietana 18%, natka pietruszki, koperek, przyprawy), ryż z mięsem – 180g (ryż brązowy, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, cebula, zioła, przyprawy), sos pomidorowy (1, 7, *) – 60ml (wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana 18%), surówka z białej kapusty – 80g (kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 480 kcal
CZWARTEK 10.09.2020	Rosół drobiowy z makaronem (1, 3, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, wywar z gotowanego mięsa, makaron jajeczny, natka pietruszki, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), potrawka z gotowanego mięsa w sosie z warzywami (1, *) – 80g (mięso drobiowe gotowane, marchewka, seler, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana 18%, koperek, zioła, przyprawy,), sałata z kapusty pekińskiej – 80g (kapusta pekińska, marchewka, ogórek kiszony, kukurydza, papryka czerwona, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot – 150ml (mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 560 kcal
PIĄTEK 11.09.2020	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1, 7, 9, *) – 250ml (włoszczyzna, koperek, śmietana 18%, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki – 180g, masło – 1,2g, koperek, sól), paluszki rybne z piekarnika (1, 3, 4, *) - 80g, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem – 80g, Kompot – 150ml (owoce mieszane – 20g, cukier trzcinowy – 6g) – 500 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

PONIEDZIAŁEK 14.09.2020	Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9 *) – 250ml (włośzczyzna, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana 18%, zioła, przyprawy, koperek,), kasza gryczana – 100g, gulasz (1, *) – 120ml, (mięso wieprzowe, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), surówka z marchewki i jabłek z jogurtem (7) – 80g, Kompot – 150ml (owoce mieszane, cukier trzcinowy), - 527 kcal
WTOREK 15.09.2020	Zupa pieczarkowa z kasza jaglaną (7, 9, *) – 250ml (włośzczyzna, pieczarki, śmietana 18%, kasza jaglana, koperek, natka pietruszki, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), pieczeń (1, *) – 50g w sosie własnym (1, *) – 50ml (mięso wieprzowe bez kości, olej rzepakowy, czosnek, cebula, mąka pszenna, zioła, przyprawy,), sałatka z papryki kolorowej z zielonym ogórkiem i sosem winegret – 80g, kompot – 150ml (owoce mieszane, cukier trzcinowy) – 520 kcal
ŚRODA 16.09.2020	Zupa pomidorowa z ryżem (7, 9, *) – 250ml (włośzczyzna, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, śmietana 18%, natka pietruszki, zioła, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), kotlet mielony (1, 3, *) – 80g (mięso wieprzowe bez kości, jajko, bułka pszenna, czosnek, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), buraczki – 80g, kompot – 150ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy) - 540 kcal
CZWARTEK 17.09.2020	Zupa brokułowa z zacierkami (1, 7, 9, *) – 250ml (włośzczyzna, brokuł, zacierka, śmietana 18%, zioła, natka pietruszki, przyprawy), Ziemniaki (7) – 150g (ziemniaki, masło, koperek, sól), bitki – 50g duszone w warzywach (1, *) – 30g, (schab bez kości, mąka pszenna, olej rzepakowy, mieszanka warzyw, zioła, przyprawy), sałata lodowa ze szczypiorkiem i sosem winegret – 80g, Kompot – 150ml (owoce mieszane, cukier trzcinowy) – 570 kcal
PIĄTEK 18.09.2020	Zupa fasolowa z ziemniakami (1, 7, 9, *) – 250ml (włośzczyzna, fasola, ziemniaki, natka pietruszki, koperek, śmietana 18%, przyprawy), makaron pełne ziarno z serem (7, 1,) – 160g (makaron, cukier trzcinowy, ser biały półtłusty,) z sosem owocowym – 50g (banan, czarne jagody), kompot-150ml (mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g) – 527 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