



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

16.11 – 27.11.2020r.

<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>16.11.2020</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami ( 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna, buraki ziemniaki, śmietana 18% koperek, przyprawy), <b>łazanki z mięsem i kapustą ( 1 ) – 180g</b> ( mięso wieprzowe bez kości, cebula, kapusta kiszona, makaron łazanka , olej rzepakowy, zioła, przyprawy), <b>jabłko – 100g</b> , <b>kompot z owoców mieszanych – 150ml – 480 kcal</b>
<b>WTOREK</b> <b>17.11.2020</b>	<b>Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną ( 1, 7, 9* ) – 250ml</b> ( włoszczyzna, pieczarki, kasza jęczmienna, śmietana 18%, natka pietruszki, koperek, , przyprawy ), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ), <b>pieczeń - 50g w sosie własnym (1,* ) – 60g</b> ( schab wieprzowy, cebula , czosnek, olej rzepakowy, zioła, przyprawy, mąka, ), <b>surówka z selera, ogórka kiszzonego i kukurydzy z jogurtem ( 7, 9 ) – 80g</b> , <b>kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– <b>150ml – 520 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> <b>18.11.2020</b>	<b>Krupnik ( 1,7, 9 * ) – 250ml</b> (włoszczyzna, kasza jęczmienna, śmietana 18%, natka pietruszki , przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ) , , <b>kotlet schabowy panierowany ( 1,3* ) – 80g</b> ( schab bez kości, jajko ,mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła, przyprawy ), <b>surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem ( 7 ) – 80g</b> , <b>kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– <b>150ml – 600 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> <b>19.11.2020</b>	<b>Rosół drobiowy z makaronem jajecznym ( 1, 3, 9, * ) – 250ml</b> , (włoszczyzna, wywar z gotowanego mięsa kurczaka, makaron, zioła, natka pietruszki, przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ), <b>kurczak w sosie z warzywami - 140g ( 1, 7, 9* )</b> (gotowane mięso kurczaka , mąka pszenna, olej rzepakowy , cebula , marchewka, seler, czosnek , śmietana 18%, zioła, przyprawy), <b>surówka z kapusty pekińskiej – 80g</b> ( kapusta pekińska, marchewka, papryka czerwona, kukurydza, koperek, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, przyprawy), <b>kompot-150ml</b> ( mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g ) – <b>560 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> <b>20.11.2020</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem ( 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna , ryż , koperek, śmietana 18%, przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ), <b>sznycelki rybne ( 1, 3, 4, * ) – 80g</b> (filet z morszczuka, bułka pszenna, jajka, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), <b>surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem – 80g</b> , <b>kompot-150ml</b> ( mieszanka owocowa – 20g, cukier trzcinowy- 6g )– <b>490 kcal</b>

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

<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>23.11.2020</b>	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 7, 9 * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna, kalafior, śmietana 18%, ziemniaki , zioła, przyprawy, natka pietruszki, ), <b>spaghetti( 1 ) – 100g z sosem bolońskim ( 1 ) – 120g</b> (mięso wieprzowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna , olej rzepakowy, zioła, przyprawy ), <b>sałata lodowa z marchewką i szczypiorkiem z sosem winegret – 80g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( owoce mieszane, cukier trzcinowy), <b>530 kcal</b>
<b>WTOREK</b> <b>24.11.2020</b>	<b>- Zupa z zielonego groszku z ryżem ( 7, 9,* ) – 250ml</b> (włoszczyzna, ryż, groszek zielony , śmietana 18% , natka pietruszki, zioła, , przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ), <b>bitki - 50g w sos pomidorowy ( 1, 7,* ) - 70g</b> ( schab bez kości, wywar z warzyw , koncentrat pomidorowy 30% mąka pszenna , śmietana 18%, przyprawy, zioła), <b>sałatka z kiszonych ogórków z koperkiem - 80g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców , cukier trzcinowy), <b>605 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> <b>25.11.2020</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 7, 9, * ) – 250 ml,</b> ( włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy ), <b>kasza gryczana – 100g,</b> <b>gulasz ( 1, * ) – 120ml</b> ( mięso wieprzowe, cebula, czosnek, zioła, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy ), <b>buraczki – 80g,</b> <b>Kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców , cukier trzcinowy), <b>520 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> <b>26.11.2020</b>	<b>Zupa z brokułów z makaronem( 1, 7, 9, * ) – 250ml</b> ( włoszczyzna, brokuły , makaron, śmietana 18%, natka pietruszki, zioła, przyprawy), <b>Ziemniaki ( 7 ) – 150g</b> ( ziemniaki, masło, koperek, sól ), <b>kotlety mielone ( 1, 3,* ) – 80g</b> (mięso wieprzowe , cebula , czosnek , bułka pszenna, jajko, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), <b>marchew z groszkiem ( 1, 7 ) – 80g</b> ( marchewka, groszek, masło, mąka pszenna, przyprawy), <b>kompot– 150ml</b> ( mieszanka owoców, cukier trzcinowy) <b>- 614 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> <b>27.11.2020</b>	<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną ( 7, 9 * ) – 400ml</b> ( mieszanka warzyw, kasza jaglana, śmietana 18%, zioła, przyprawy, natka pietruszki ), <b>pierogi ruskie ( 1, 3, 7,* ) – 160g , surówka z włoskiej kapusty - 80g</b> ( kapusta włoska, ogórek kiszony, marchewka, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy ) , <b>kompot – 150ml</b> ( mieszanka owoców – 20g, cukier trzcinowy – 6g)– <b>530 kcal</b>

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**