

Jadłospis przedszkole 15

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2024-07-15
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP*/ 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 101)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%

2024-07-15 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% aa (140g) 2. Chleb graham (35g) 3. Masło * (5g) 4. Szyńka wieprzowa gotowana (15g) 5. Pomidor (10g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Herbata z cytryną A (150g) 8. Arbuz (30g)	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami aa (150g) 2. Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym sp (150g) 3. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 4. Kompot z owoców mieszanych SP (150g)	1. Sałatka owocowa * (120g) 2. Sok jabłkowy (150g) 3. Maca tradycyjna bez cukru (6g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-16 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (35g) 2. Masło * (5g) 3. Pasta jajeczna * (25g) 4. Pomidor (10g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem * (140g) 2. Ziemniaki wczesne (80g) 3. Filet z kurczaka panierowany sp (90g) 4. Mizeria ze śmietaną A (50g)	1. Budyń domowy o smaku waniliowym sp (120g) 2. Rodzynki suszone (2g) 3. Chrupki kukurydziane (6g) 4. Jabłko (30g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
5. Sałata (7g) 6. Kakao naturalne na mleku 2% sp (150g) 7. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 8. Brzoskwinia (30g)	5. Woda źródlana Kuracjusz (150g) 6. Kompot z owoców mieszanych SP (150g)	
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-17 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (35g) 2. Masło * (5g) 3. Kiełbaski kornetki* (50g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (6g) 5. Bawarka aa (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Winogrona (25g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami * (140g) 2. Naleśniki z serem twarogowym Aa (120g) 3. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 4. Kompot z owoców mieszanych SP (150g)	1. Zapiekanka z szynką i serem A (70g) 2. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 3. Gruszka (30g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-18 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 2% A (140g) 2. Chleb graham (35g) 3. Masło * (5g) 4. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (10g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Herbata z cytryną A (150g) 7. Jabłko (30g)	1. Zacierka na rosole aa (140g) 2. Kasza jęczmienna wiejska . (80g) 3. Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym* ż (100g) 4. Surówka z kapusty czerwonej * (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. Kisiel domowy o smaku wieloowocowym (140g) 2. Herbatniki (10g) 3. Arbuza (30g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-19 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką * (25g) 4. Kawa inka na mleku 2% sp (150g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Czarne jagody (20g)	1. Zupa krupnik A (140g) 2. Ziemniaki * (80g) 3. kotlet rybny duszony w piecu.* (90g) 4. Surówka z kapusty kiszzonej aa (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. wafle tortowe maślano- kakaowe (30g) 2. marchew malina jabłko Sok z warzyw i owoców Kubuś (140g) 3. Jabłko (30g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-22 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (35g) 2. Masło * (5g) 3. kurczak parzony (15g) 4. Ogórek (10g) 5. Kawa inka na mleku 2% sp (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Gruszka (30g)	1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym A (160g) 2. Spaghetti z mięsem mieszanym i warzywami * (140g) 3. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. Mus jabłkowy domowy * (140g) 2. Biskopity okrągłe (6g) 3. Morele (30g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-23 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% sp (140g) 2. Chleb pszenno-żytni (35g) 3. Masło * (5g) 4. ser Bogoni kanapkowy * (35g)	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i jajkiem * (140g) 2. Ryż z marchewką i groszkiem (90g) 3. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone A (80g)	1. Jogurt truskawkowy domowy SP (140g) 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO (8g) 3. Jabłko (30g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
5. Pomidor (15g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Herbata z cytryną A (150g) 8. Arbuz (40g)	4. Surówka z kapusty pekińskiej. SP (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-24 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kiełbasa parówkowa (50g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (6g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Bawarka aa (140g) 7. Truskawki (20g)	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem * (150g) 2. Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowo-koperkowym* (120g) 3. Surówka z marchewki i chrzanu (50g) 4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g)	1. banan marchew jabłko Sok z warzyw i owoców Kubuś (130g) 2. Chrupki kukurydziane (8g) 3. Banan (50g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-25 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb graham (54g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica na mleku * (60g) 4. Kakao naturalne na mleku 2% sp (150g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Banan (40g)	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami A (140g) 2. Kasza jęczmienna wiejska . (70g) 3. Schab duszony w sosie własnym * (80g) 4. Buraczki z chrzanem * (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. Mieszanek drożdżowa (30g) 2. Multiwitamina Sok Tymbark (150g) 3. Brzoskwinia (30g)
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-07-26 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Zacierka na mleku 2% 2016 (150g)2. Chleb pszenno-żytni (35g)3. Masło * (5g)4. Twarożek z jogurtem naturalnym na słodko aa (20g)5. Herbata z cytryną A (150g)6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)7. Winogrona (30g)	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa krupnik AA (140g)2. Ziemniaki * (90g)3. Miruna filety panierowane smażone aa (80g)4. Sałata zielona z sosem śmietanowym * (50g)5. Kompot z owoców mieszanych SP (150g)6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	<ol style="list-style-type: none">1. Budyń domowy o smaku czekoladowym aa (140g)2. Rodzynki suszone (5g)3. Herbatniki (6g)4. Gruszka (30g)

- Jadłospis może ulec zmianie
- Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady(UE) wytłuszczonym drukiem wyróżniono składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.
- Dokładny jadłospis z gramaturą, składem i alergenami znajduje się na tablicy w stołówce szkolnej oraz u intendenta.