

# Przedszkole 3\*

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2024-09-30
Posiłki	<b>1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek</b>
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP*/</b> <b>1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 140)</b> <b>2. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 12)</b>
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%</b>

2024-09-30 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<b>1. Chleb pszenno-żytni (54g)</b> <b>2. Masło * (5g)</b> <b>3. Pasta z wędliny i jajka*/ż (25g)</b> <b>4. Pomidor (6g)</b> <b>5. Kawa inka na mleku* (150g)</b> <b>6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)</b> <b>7. Gruszka (30g)</b>	<b>1. Zupa ziemniaczana tradycyjna */ż (160g)</b> <b>2. Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * (180g)</b> <b>3. Kompot z owoców mieszanych * (150g)</b> <b>4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)</b>	<b>1. Mus jabłkowy domowy */ ż (130g)</b> <b>2. Biszkopty okrągłe (12g)</b>
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-10-01 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<b>1. zupa mleczna z makaronem */ż (150g)</b> <b>2. Chleb graham (40g)</b> <b>3. Masło * (5g)</b> <b>4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką * (30g)</b> <b>5. Herbata z cytryną * (150g)</b> <b>6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)</b> <b>7. Banan (40g)</b>	<b>1. Zupa brokułowa z makaronem* ż (160g)</b> <b>2. Ziemniaki * (80g)</b> <b>3. Kotlet schabowy panierowany.A (90g)</b> <b>4. Buraczki z chrzanem * (50g)</b> <b>5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)</b> <b>6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)</b>	<b>1. Kisiel domowy o smaku wieloowocowym (130g)</b> <b>2. Podplomyki bez dodatku cukru Kupiec (9g)</b>
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-10-02 Środa

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (130g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (35g)</b> 3. <b>Masło * (4g)</b> 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (3g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Brzoskwinia (30g)	1. <b>Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem */ż (160g)</b> 2. <b>Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym* (170g)</b> 3. Surówka z marchwi i jabłek * ż (50g) 4. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. sok warzywno-owocowy * (120g) 2. <b>Herbatniki (5g)</b> 3. Jabłko (30g)
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>

2024-10-03 Czwartek

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Żurek z jajkiem i kielbasą wiejską ż* (150g)</b> 2. <b>Chleb żytni jasny (35g)</b> 3. <b>Masło * (4g)</b> 4. Herbata z cytryną * (150g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. Winogrona bezpestkowe (30g)	1. <b>Zupa krupnik */ż (170g)</b> 2. Warzywa na patelnię HORTEX (90g) 3. <b>Filet z kurczaka Soute */ż (70g)</b> 4. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. <b>Jogurt z czarnymi jagodami - domowy * ż (130g)</b> 2. Pałeczki kukurydziane (6g)
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>

2024-10-04 Piątek

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Chleb pszenno-żytni (54g)</b> 2. <b>Masło * (5g)</b> 3. <b>Jajecznica duszona */ż (52g)</b> 4. Pomidor (6g) 5. <b>kakao na mleku 2%* (150g)</b> 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Śliwki (20g)	1. <b>Zacierka na rosole */ż (150g)</b> 2. <b>Ziemniaki puree * (80g)</b> 3. <b>Miruna duszona w sosie szpinakowym */ż (90g)</b> 4. <b>surówka z kapusty białej z marchwią i majonezem * (50g)</b> 5. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. sok warzywno-owocowy * (130g) 2. ciastka zbożowe* (11g) 3. Jabłko (25g)
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>

2024-10-07 Poniedziałek

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Chleb pszenno-żytni (54g)</b> 2. <b>Masło * (5g)</b> 3. kurczak parzony (20g)	1. <b>Zupa jarzynowa z ryżem */ż (160g)</b> 2. <b>Knedle ze śliwkami *- wyrób</b>	1. Mus truskawkowy *ż (130g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
4. Ogórek (10g) 5. <b>mleko spożywcze 2%*</b> (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Mandarynki (30g)	<b>gotowy (160g)</b> 3. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	2. Chrupki kukurydziane (5g)
I śniadanie	obiad	podwieczerek

2024-10-08 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. <b>Płatki owsiane na mleku */ż (140g)</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty (54g)</b> 3. <b>Masło * (5g)</b> 4. <b>Twarożek z jogurtem naturalnym na słodko * (40g)</b> 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. herbata z cytryna */ż (150g) 7. Brzoskwinia (30g)	1. <b>Rosół z makaronem */ż (150g)</b> 2. Ziemniaki * (90g) 3. <b>Filet z kurczaka panierowany * (90g)</b> 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. Sałatka owocowa */ż 4 (80g) 2. krążki kukurydziane - naturalne (8g)
I śniadanie	obiad	podwieczerek

2024-10-09 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. <b>Chleb pszenno-żytni (54g)</b> 2. <b>Masło * (5g)</b> 3. Kiełbasa parówkowa (50g) 4. <b>Ketchup łagodny Pudliszki (8g)</b> 5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 6. <b>Bawarka * (150g)</b> 7. Jabłko (30g)	1. <b>Barszcz czerwony klarowny z uszkami */ż (150g)</b> 2. <b>Ryż z jabłkami */ż (150g)</b> 3. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. <b>Budyń domowy o smaku waniliowym */ż (140g)</b> 2. Pałeczki kukurydziane (5g) 3. Śliwki (15g)
I śniadanie	obiad	podwieczerek

2024-10-10 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. <b>kasza jaglana na mleku z rodzynekami */ż (140g)</b> 2. <b>Chleb żytni jasny (30g)</b> 3. <b>Masło * (5g)</b> 4. Szyńka wieprzowa gotowana (10g) 5. Ogórek kiszony (8g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz	1. <b>Zupa koperkowa z ryżem */ż (150g)</b> 2. Kasza jęczmienna wiejska . (80g) 3. <b>Karkówka duszona w ziołach * (60g)</b> 4. Surówka z kapusty czerwonej	1. Sok jabłkowy (140g) 2. <b>Herbatniki (5g)</b> 3. Banan (39g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
(150g) 7. Herbata z cytryną * (150g) 8. Gruszka (30g)	*/ż (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych * (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
I śniadanie	obiad	podwieczorek

2024-10-11 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pasta jajeczna */ż (20g) 4. Pomidor (5g) 5. Kawa inka na mleku* (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g) 7. Kiwi (30g)	1. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym * ż (160g) 2. Ziemniaki * (90g) 3. Miruna filety panierowane smażone * (90g) 4. Sałatka wiosenna * (50g) 5. kompot z owoców mieszanych Ż* (150g) 6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	1. Koktajl wiśniowy *ż (130g) 2. Podplomyki bez dodatku cukru Kupiec (9g)

- W razie nie otrzymania w/w produktów 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, kalorycznością i alergenami znajduje się na tablicy w stołówce szkolnej oraz u intendenta.