

Przedszkole 8*

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2024-12-09
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP*/

Wybrane posiłki mają zapewnić %
dziennego
zapotrzebowania według powyższej
normy na energię:

Wybrane posiłki mają zapewnić energię **węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%**
na poziomie z:

2024-12-09 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g)	1. Zupa ziemniaczana tradycyjna **/ż (270g)	1. Mus jabłkowy domowy */ ż (130g)
2. Masło * (5g)	2. Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * ż (200g)	2. Biszkopty okrągłe (6g)
3. Kiełbasa parówkowa (60g)	3. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
4. Ketchup łagodny Pudliszki (4g)	4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
5. Bawarka * (150g)		
6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)		
7. Gruszka (30g)		

I śniadanie

obiad

podwieczorek

2024-12-10 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku */ż (150g)	1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż (160g)	1. Kisiel domowy o smaku wieloowocowym * k (130g)
2. Chleb graham (35g)	2. Kasza jęczmienna wiejska . (80g)	2. Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec (9g)
3. Masło * (5g)	3. Karkówka duszona w ziołach * (90g)	
4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż (25g)	4. Buraczki z chrzanem * (50g)	
5. Herbata z cytryną * (150g)	5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
7. Banan (50g)		

I śniadanie

obiad

podwieczorek

2024-12-11 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g)	1. Zupa koperkowa z ryżem **/ż (150g)	1. sok warzywno-owocowy* (120g)
2. Masło * (4g)	2. Fasolka po bretońsku * (150g)	2. Wafle ryżowe naturalne SONKO (6g)
3. Jajecznica duszona */ż (50g)	3. Bułki małe* (35g)	3. Jabłko* (30g)
4. kakao na mleku 2%* (150g)	4. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
6. Mandarynki (30g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
2024-12-12 Czwartek		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Żurek z jajkiem, kielbasą * (160g)	1. Zupa krupnik **/ż (250g)	1. mus owocowy* (100g)
2. Chleb żytni jasny (20g)	2. Makaron z filetem z indyka brokułem, i sosem śmietanowym */ż (200g)	2. Pałeczki kukurydziane (6g)
3. Herbata z cytryną * (150g)	3. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
5. Jabłko* (30g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
2024-12-13 Piątek		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb wieloziarnisty (35g)	1. Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym **/ż (210g)	1. Sok jabłkowy (130g)
2. Masło * (5g)	2. Ziemniaki puree * (80g)	2. Rogal drożdżowy* (40g)
3. Pasztetowa aa (25g)	3. Ryba w cieście naleśnikowym */ż (80g)	
4. Pomidor (6g)	4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż (50g)	
5. Kawa inka na mleku* (150g)	5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
7. Kiwi (30g)	7. sok warzywno-owocowy * m (300g)	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
2024-12-16 Poniedziałek		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g)	1. Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem **/ż (170g)	1. Jogurt truskawkowy domowy* (140g)
2. Masło * (5g)	2. Pierogi z serem twarogowym / wyrób gotowy/ (130g)	2. Chrupki kukurydziane (6g)
3. Kielbaski kornetki* (50g)	3. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
4. Ketchup łagodny Pudliszki (2g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
5. kakao na mleku 2%* (150g)	4. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)		
7. Pomarańcza (30g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
	2024-12-17 Wtorek	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku */ż (140g)	1. Rosół z makaronem **/ż (220g)	1. Kisiel domowy o smaku wielowocowym * k (130g)
2. Chleb wieloziarnisty (35g)	2. Ziemniaki * (70g)	2. krążki kukurydziane - naturalne (8g)
3. Masło * (5g)	3. Kotlet schabowy panierowany * (90g)	
4. Ser złoty Mazur Mlekpól (25g)	4. Kapusta biała duszona */ż (50g)	
5. Ogórek (6g)	5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
6. Herbata z cytryną * (150g)	6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
7. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)		
8. Banan (40g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
	2024-12-18 Środa	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g)	1. Zupa pieczarkowa z zacierką ** (190g)	1. Budyń domowy o smaku czekoladowym */ż (120g)
2. Masło * (5g)	2. Kasza gryczano- jęczmienna*/ż (70g)	2. Pałeczki kukurydziane (5g)
3. kurczak parzony (20g)	3. Gulasz wołowy duszony */ż (90g)	
4. Pomidor (10g)	4. Surówka wiosenna */ż (50g)	
5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
6. Bawarka * (150g)	6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
7. Jabłko* (30g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
	2024-12-19 Czwartek	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (160g)	1. Zupa jarzynowa zabieleną z makaronem ** /ż (160g)	1. Sok jabłkowy (130g)
2. Chleb żytni jasny (30g)	2. Ryż z warzywami* (90g)	2. Zapiekanka z szynką i serem* (50g)
3. Masło * (5g)	3. Filet z kurczaka Soute z sosem czosnkowym */ż (90g)	
4. Dżem truskawkowy		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
niskosłodzony (10g)	4. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	5. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
6. Herbata z cytryną * (150g)		
7. Gruszka (30g)		

I śniadanie	obiad	podwieczorek
	2024-12-20 Piątek	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g)	1. Zupa grochowa zabieleną z groszkiem ptysiowym **/ż (220g)	1. Mus truskawkowy * (130g)
2. Masło * (5g)	2. Ziemniaki * (90g)	2. Podplomyki bez dodatku cukru Kupiec (9g)
3. Pasta jajeczna */ż (30g)	3. Miruna filety panierowane smażone * (90g)	
4. Pomidor (5g)	4. Surówka z kapusty kiszanej * (50g)	
5. Kawa inka na mleku* (150g)	5. Kompot z owoców mieszanych * (150g)	
6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	6. Woda niegazowana Kuracjusz (150g)	
7. Winogrona bezpestkowe (30g)	7. Mandarynki (60g)	

I śniadanie	obiad	podwieczorek
--------------------	--------------	---------------------

- 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