

Jadłospis Przedszkolny podstawowy 02.06 – 06.06.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), serek wiejski z rzodkiewką 30g (mleko), ogórek zielony 10g, Herbata zwyczajna 200ml	Zupa krem z jarzynowej z soczewicą z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka roślinnego 250ml (seler, gluten pszenney) Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą 150g (gluten pszenney) Ryż biały 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Shake truskawkowy na jogurcie z płatkami owsianymi 120ml (mleko), paluch kukurydziany 5g Owoc sezonowy
wtorek	Płatki kukurydziane mleku 20g/200ml (mleko) Pieczywo żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), masło 5g (mleko), ser żółty 20g (mleko), pomidor 10g, czerwona papryka 10g Herbata malinowa 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 250ml (gluten pszenney, seler) Rumsztyk z mięsa mielonego wieprzowego, podawany z cebulką duszoną 60g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z młodej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rogal z masłem i dżemem owocowym 100g (gluten pszenney, mleko) Herbata 200ml Owoc sezonowy
Środa	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), parówka z indyka 50g/1szt., ketchup 5g, ser żółty 10g (mleko) papryka 10g, ogórek 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsno – jarzynowym 250ml Racuchy drożdżowe z jabłuszkiem- wyrób własny 150g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 60ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i selera skropiona oliwą extra virgin 50g (seler) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka z masłem, szynką wieprzową na sałacie 30g (gluten pszenney, mleko) Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku 20g/200ml (gluten pszenney, mleko) Pieczywo żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, ze świeżym koperkiem, zabieleny śmietanką roślinną 250ml Łazanki z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 220g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Serek homogenizowany waniliowy 120g (mleko), herbatnik 5g (gluten pszenney, jaja, mleko) Owoc sezonowy
Piątek	Chleb wieloziarnisty 30g (gluten pszenney i żytni), masło 5g (mleko), , pasztet pieczony z indyka 20g (gluten pszenney, jaja), ogórek 10g, papryka czerwona 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) zabieleną roślinną śmietaną 250ml (seler) Makaron z serem białym na słodko 220g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa z malinami 60ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kukurydza gotowana w kolba 100g Owoc sezonowy

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, , jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymienione są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan. W skład bulionu wchodzi: mięso drobiowe z kurczaka, seler, marchewka, pietruszka, por.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska