

JADŁOSPIS Przedszkole – szkoła 20.06.2022 – 24.06.2022

Dzień tygodnia	I śniadanie		II śniadanie/podwieczorek		Obiad	
Poniedziałek 20.06.2022r.	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie (1,7) z masłem (7) Wędlina drobiowa (1,3,7) Ser żółty (7) pomidor Herbata	200ml 50g/10g 20g 10g 25g 150ml	Arbuz	100g	Barszcz czerwony (1,6,9) Makaron z mussem jogurtowo-owocowym (1,7) Woda	250 ml/300ml 300 g 200 ml
	363 kcal		54 kcal		641 kcal	
Wtorek 21.06.022r.	Mleko z miodem Pieczywo pszenno-żytnie (1,7) z masłem (7) Krakowska sucha (3) Ogórek kiszony Pasta twarogowa z rzodkiewką Herbata	200 ml 50g/10g 10g 20g 10g 150ml	Budyń śmietankowy z syropem malinowym (1,7)	150g 10g	Zupa jarzynowa (1,6,7,9) Pulpety gotowane w sosie koperkowym (1,3,7) Ziemniaki Woda	250 ml/300ml 150 g/150g 150g 200 ml
	364 kcal		145 kcal		630 kcal	
Środa 22.06.2022r.	Owsianka na mleku,7) Pieczywo pszenno-żytnia (1,7) z masłem (7) Ser żółty (7) Ogórek świeży, pomidor Herbata	200ml 50g/10g 20g, 20g/20g 10g 150 ml	Owoc sezonowy	100g	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,7,9) Naleśniki z serem i śmietaną Woda	250 ml/300ml 300g 200 ml
	326 kcal		47 kcal		641 kcal	
Czwartek 23.06.2022r.	Kakao (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie (1,7) z masłem (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (7,4) Szynka drobiowa, sałata Herbata	200ml 50g/10g 30g 20g/1g 150 ml	Jogurt naturalny z owocami (7)	150g	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Bigos z młodej kapusty i kiełbasą(1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Woda	250 ml/300ml 300g 150g 200 ml
	341 kcal		115 kcal		647 kcal	
Piątek 3.06.2022r.	Kawa inka z mlekiem (7) Pieczywo pszenno-żytnie (1,7) z masłem (7) Parówki Ser żółty (7) Ogórek świeży Herbata	200ml 50g/10g 40g 20g 20g 150 ml	Ciasto drożdżowe z truskawkami (1,3,7)	60g	Zupa grochowa (1,6,7,9) Kolet rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka colesław Woda	250 ml/300ml 150 g 150 g 150 g 200ml
	362 kcal		181 kcal		633 kcal	

Zastrzega się zmiany w jadłospisie. Wykaz alergenów w załączeniu.

Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Uwaga!

W diecie dzieci uczulonych na laktozę (dieta beznabiałowa) używamy zamiast mleka krowiego mleka roślinnego , zamiast masła tłuszczu roślinnych.