**JADŁOSPIS 15.04 – 19.04.2024**

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 15.04.2024** |
| Kaszka kukurydziana żurawiną na **mleku** 250ml, **bułka grahamka30g** z **pastą jajeczną z** ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem 20g, papryka kolorowa 10 g, herbata owocowa z miodem i cytryną 200ml | Ziemniaki z koperkiem 130g, paluszki rybne (***gluten***) 60g, surówka z ogórków kiszonych (cebula,marchewka , kompot z agrestu 250ml | Zupa koperkowa z lanymi kluskami i natką pietruszki ***(seler,gluten,jaja***) 250 mlKefir z borówkami ***(mleko)***Sucharki 2 sz **(gluten)** |
| **WTOREK 16.04.2024** |
| Kakao na **mleku** 200ml, **chleb wieloziarnisty** 30g (***gluten)*z masłem *(mleko)4g***, z **serem żółtym** 20g , rzodkiewka 10g, ogórek 10g, szczypiorek 2 g, herbata z hibiskusa 200ml | Łazanki z mięsem wieprzowym i białą kapustą 220g, warzywa do chrupania marchewka, papryka 30g, kompot z czarnej porzeczki 250ml | Zupa z soczewicy z pomidorami i natką pietruszki 250ml (***seler)***Kisiel owocowy z jabłkiem tartym 150g, chałka z masłem 30/50 ***(gluten,mleko)***  |
| **ŚRODA 17.04.2024** |
| **Płatki owsiane** z rodzynkami **i** cynamonem **na mleku** 250ml ***(jęczmień, żyto),* bułka z dynią** 35 g ***(gluten)***, z masłem (***mleko***), szynka 20g, sałata 2g, papryka 10g, szczypior 2g , herbata rooibos 200ml | Ziemniaki z koperkiem, **jajko** sadzone, surówka z sałaty lodowej, rzodkiewki, ogórka, koperku z jogurtem naturalnym(***mleko) ,***  kompot owocowy (jabłko,porzeczka,wiśnia)250 ml | Zupa z brukselki z ryżem i natką pietruszki 250ml ***(seler, mleko),*** Owocowe kanapki ***(gluten)*** (banan,kiwi) |
| **CZWARTEK 18.04.2024** |
| **Kawa zbożowa (*jęczmień, żyto*)** **na mleku**, 200ml, **chleb orkiszowy** 30g (***gluten),*** z masłem ***(mleko)*** 4g, smalczyk z fasoli 20g z ogórkiem kiszonym 10g, pomidor, kiełki 2g, herbata zielona 200ml | Kasza kuskus 130g, gulasz drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 60/50ml *,* surówka z kapusty pekińskiej (koperek,cebula, marchewka, sól pieprz, **musztarda** ziarnista ***(gorczyca***), miód, cytryna), kompot z aronii 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 250ml ***(mleko, seler)*** Kukurydza z **masełkiem*(mleko)*** 150g |
| **PIĄTEK 19.04.2024** |
| **Płatki ryżowe na mleku** z daktylami (***gluten)***200 ml, **chleb graham** 30 g z **masłem**, pieczony schab w ziołach 20g, szczypior, 2g, rzodkiewka 10g, ogórek 5g, herbata z lipy 200ml | Pierogi ruskie ze śmietanką (***mleko***) 4 szt (***gluten, mleko,jaja),*** marchewki z kalarepką 30g*,* kompot z wiśni 250 ml | Zupa z botwinki z ziemniakami i (***seler,mleko)*** natką pietruszki 250 ml ***(seler, mleko),*** Mus owocowy z jabłkiem, bananem, czarną porzeczką 150 ml, podpłomyki (**gluten,jaja**) |

***Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub nietolerancje pokarmowe wykorzystanych do przygotowania posiłków na terenie naszej kuchni zaznaczono pogrubioną czcionką.***

Rozp. PEiR Nr 1169/2011 z dn. 25.10.11r*. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.* Załącznik Nr II

 **Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę**

**\*W zakładzie u zywane sa substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, które mogą dostać się do produktu gotowego w ilościach śladowych na skutek reakcji krzyżowych \*mleko, sezam, ziarna zbóż zawierających gluten, seler, jaja, soja, ryba, gorczyca, kakao.**

Do przygotowania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany .

*Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w czasie pobytu w przedszkolu*

**JADŁOSPIS 22.04 – 26.04.2024**

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 22.04.2024** |
| Jaglanka z suszoną śliwką **na mleku 250ml, pieczywo pszenno-żytnie 45g** *(gluten*), z masłem 8g *(****mleko****),* szynka drobiowa 20g, sałata 2g, szczypior 2g ,ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, , herbata zielona z wiśnią, miodem 200ml | Ziemniaki z koperkiem**, jajko** w sosie musztardowo-chrzanowym (***gluten,mleko,jaja,gorczyca)*** , warzywa na parze: marchewka,brokuł,kalafior,fasolka szparagowa 30g, kompot z czarnej porzeczki 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 250 ml ***(seler,jaja,pszenica),***250 ml **Czekoladowa** legumina z musem z malin ***(mleko,pszenica,kakao)150g***Biszkopt ***(jaja,pszenica,mleko)*** |
| **WTOREK 23.04.2024** |
| **Płatki orkiszowe**  na **mleku** 200ml, **bułka grahamka** 30g (***gluten)*z masłem *(mleko)4g***, kuleczki serowe (***mleko)*** 20g, z rzodkiewką i szczypiorkiem , herbata owocowa 200ml | Ziemniaki z koperkiem 130g, kotlet z indyka w panierce kukurydzianej 60g ***(jaja.gluten***), mizeria ***(mleko***) 60g**,**kompot z rabarbaru 250 ml |  Zupa krem z buraczków z grzankami i natką pietruszki 250ml (***seler,mleko,gluten)***Pasta marchewkowo-morelowa 20g*(marchew,morele suszone,olej rzepakowy, cynamon, kurkuma,sok* z *pomarańczy*), **pieczywo chrupkie pełnoziarniste (ż*yto, pszenica*)1 szt** |
| **ŚRODA 24.04.2024** |
| **Kakao**  **na mleku**, 200ml, **chleb orkiszowy** 30g (***gluten),*** z masłem ***(mleko)*** 4g, ogórkiem kiszonym 10g,pomidor 10g , szczypiorek2g, sałata 2g parówki z szynki na ciepło 30g z ketchupem ,herbata miętowa 200ml | **Naleśniki z białym serem *(mleko,jaja,pszenica)***, dżem truskawkowy 100%, polewa z **jogurtu naturalnego (*mleko*** z jagodami 180g/50ml, słupki warzyw, kalarepka, marchewka, papryka 30g, kompot owocowy 250ml *(jabłko,porzeczka,wiśnia)* | Zupa szczawiowa z **jajkiem** , ziemniakami i natką pietruszki 250ml ***(gluten , seler,mleko)*** Winogron 60g |
| **CZWARTEK 25.04.2024** |
| **Kawa zbożowa** **(żyto)na mleku**, 200ml, **chleb pszenno-żytni** 60g (***gluten),*** z masłem ***(mleko)*** 8g,stół szwedzki: **jajko**, twarożek truskawkowy, szynka drobiowa , rukola, papryka, rzodkiewka, ogórek , kiełki (15g), herbata zielona 200ml | Kaszagryczana , pieczeń rzymska ***(jaja,gluten)*** w sosie koperkowym 60/50ml (***gluten)***, marchewka z groszkiem zielonym 60g, kompot z agrestu 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 250ml ***(seler, mleko)***Ciastka owsiane z wiśnią bez cukru 2szt***(płatki owsiane***,***jaja,****syrop z agawy,olej rzepakowy,wisnie),* sok jabłkowy 100% 200ml |
| **PIĄTEK 26.04.2024** |
| **Płatki jęczmienne (*gluten)*na mleku** z wiśniami suszonymi 200 ml, **bułka ze słonecznikiem** 30 g **masłem** 4g, serem żółtym (***mleko***)20g, sałata, 2g, rzodkiewka 10g, ogórek 5g, herbata z lipy 200ml | Pieczone pulpety rybne (**dorsz*(gluten,jaja)*** w sosie pomidorowym 60g/50ml z ryżem 130g, surówka z białej kapusty (*cebula,marchew,soł,pieprz,sok z cytryny,olej rzepakowy)*30g kompot z czerwonej porzeczki 250ml | Zupa krupnik z kaszą jaglną i ziemniakami i natką pietruszki ***(seler ,mleko)*** Koktajl truskawkowy z chia (truskawki, nasiona chia, **mleko)** 150ml, pałeczka kukurydziana (mąka kukurydziana) 2 szt  |

***Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub nietolerancje pokarmowe wykorzystanych do przygotowania posiłków na terenie naszej kuchni zaznaczono pogrubioną czcionką.***

Rozp. PEiR Nr 1169/2011 z dn. 25.10.11r*. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.* Załącznik Nr II

 **Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę**

**\*W zakładzie u zywane sa substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, które mogą dostać się do produktu gotowego w ilościach śladowych na skutek reakcji krzyżowych \*mleko, sezam, ziarna zbóż zawierających gluten, seler, jaja, soja, ryba, gorczyca, kakao**

Do przygotowania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany .

*Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w czasie pobytu w przedszkolu*