**JADŁOSPIS 05.05.2025 – 09.05.2025**

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 05.05.25** |
| Kakao na **mleku** 200ml, pieczywo pszenno-żytnie 45g *(****gluten z pszenicy i żyta*** *)* z masłem 8g *(****mleko****),* szynka wieprzowa pieczona 20g , sałata, 2g, rzodkiewka 10g, ogórek 15g szczypiorek 2g, herbata czystek 200ml, jabłko 100g | *Ziemniaki z koperkiem 150g**kotlet* ***jajeczny z ciecierzycą*** *60g* ***( jaja,*** *bułka tarta* ***– gluten z mąki pszennej,*** *cieciorka), surówka marchew z groszkiem 60g,**kompot wieloowocowy 200ml-(wiśnie, agrest, porzeczka czarna i czerwona, truskawka*) | Zupa ze szparagami 250 ml *(ryż, natka pietruszki, marchew, por, pietruszka,* ***seler, mleko)***Jogurt malinowy 150g ***(mleko)*** podpłomyki ***(mąka pszenna(gluten),*** *olej rzepakowy* ***,mleko)***  |
| **WTOREK 06.05.25** |
| Płatki owsiane***(gluten)***na **mleku** 200ml , chleb graham 30g *(mąka pszenna grahamka* ***-gluten z pszenicy****, mąka żytnia -****gluten z żyta****, drożdże, woda, sól*) z masłem***(mleko) 4g***, ser żółty salami **-mleko** 30g, sałata 10g, ogórek ziel. 20g, rzodkiewka 10g, szczypior 10g, herbata miętowa z mango 200ml, ziarna dyni | *Leczo z ryżem i warzywami i kurczakiem180/50 (filet z kurczaka,cukinia, papryka kolorowa, pomidory, cebula, czosnek, przyprawy,*)  Kompot z czerwonej porzeczki 250ml | Zupa fasolowa 250ml *(fasola biała sucha, ziemniaki, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek,* ***seler)***kiwi  |
| **ŚRODA 07.05.25** |
| Płatki ryżowe z **mlekiem** i suszonymi wiśniami 200ml chlebrazowy 40 g *(mąka razowa –* ***gluten z mąki pszennej)****,* z **masłem** 8g**,** schab pieczony, sałata 2g, pomidor 10g, ogórek 10g, szczypior 2g , herbata zielona z wiśnią 200ml | *Pierogi ruskie z masełkiem i cebulką 4 szt (mąka* ***pszenna,*** *ser twarogowy****-mleko****, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy), surówka z marchewki i kalarepki (****mleko****)*30g*kompot z aronii 200 ml* | Zupa szczawiowa 250ml *(ziemniaki, marchew,* ***jajko 1/4,****natka pietruszki,* ***seler, mleko,*** *szczaw, sól, pieprz, papryka słodka)* Sok jednodniowy (jabłko, marchew, cytryna) 150ml, chałka *30g (****zakwas pszenny (mąka pszenna, masło,*** *cukie****r, jaja,*** *drożdże piekarskie, woda, sól.)****masłem*** *4g* |
| **CZWARTEK 08.05.25** |
| Kawa inka zbożowa *(jęczmień* ***-gluten z jęczmienia****, żyto-* ***gluten z żyta****, cykoria na* ***mleku)*** *200ml* **bułka**  30g *(mąka pszenna , mąka żytnia-* ***gluten z mąki pszennej i żytniej****, drożdże, woda, sól*)**,** z masłem***(mleko)***4g, **jajecznica**, sałata 2 g, pomidor, ogórek 10g, szczypior 2g, herbata rumiankowa z ananasem 200ml | *Kasza gryczana 100g, gulasz w sosie cebulowym 60g/50ml (mieso wieprzowe, cebula, marchewka, przyprawy, śmietanka-****mleko****), surówka z buraczków i ogórków kiszonych 60g (buraki, ogórek kiszony, cebula, koperek, oliwa, sól, pieprz), kompot z agrestu 200ml* | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 250 ml **(*seler, śmietana, mleko,*** *koncentrat pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, sól, pieprz, ziele angielskie)*Kuleczki serowe *(****mleko)*** z kawałkami truskawek 100g, krążki ryżowe 1 szt |
| **PIĄTEK 09.05.25** |
| Płatki kukurydziane **na mleku** z żurawiną 200 ml, chleb razowy *40 g (mąka razowa –* ***gluten z mąki pszennej)****, z* ***masłem*** *4g,* plaster serabiałego ***(mleko)***20g, ogórek 20g, papryka 20g i szczypior 10 g 10g, pomidory koktajlowe 20g, herbata owocowa 200ml | Ziemniaki z koperkiem 150g **, kotlet rybny panierowany** z natką pietruszki 60g *(****miruna,dorsz****, bułka tarta -****gluten z mąki pszennej****)*surówka z kapusty pekińskiej 80g *(marchewka, papryka, kukurydza, szczypior i ziarna słonecznika) z* sosem winegret *(olej , cytryna, musztarda -****gorczyca,*** kompot wieloowocowy 200 ml ***(****wiśnie, agrest, porzeczka czarna i czerwona, truskaka)* | Zupa krem brokułowo-marchewkowy z ziarnami słonecznika250ml *(ziemniaki, natka pietruszka, brokuły, marchew,* ***mleko, seler,*** *sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, pestki słonecznika)*Kisiel wiśniowy 150ml *(wiśnie mrożone, mączka ziemniaczana, cukier),* pałeczka kukurydziana 2 szt (kasza kukurydziana) *, jabłko* |

**JADŁOSPIS 12.05.2025 – 16.05.2025**

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 12.05.25** |
| *Kawa inka zbożowa (jęczmień* ***-gluten z jęczmienia****, żyto-* ***gluten z żyta****, cykoria na* ***mleku)*** *200ml* ***chleb graham*** *30g z masłem* ***(mleko) 4g****, ser żółty 20g* ***(mleko****) sałata 10g, ogórek ziel. 20g, rzodkiewka 10g , szczypior 10g, herbata z hibiskusa 200ml, ziarna dyni* | *Spaghetti (mąka -****gluten z mąki pszennej, jajka****)* ***40g*** *z mięsem i sosem bolońskim z serem mozzarella-****mleko*** *220g (mięso od łopatki 40g,**cebula,* *olej rzepakowy, sól, pieprz, marchewka, oregano), ogórek małosolny* *kompot wieloowocowy 200ml**(wiśnie, porzeczka czarna i czerwona, truskawka i agrest)* | *Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy,* ***seler, mleko)****Truskawki polane jogurtem naturalnym (****mleko****)100g i mini biszkopcikami (****mąka pszenna, jaja,*** *cukier)* |
| **WTOREK 13.05.25** |
| *Płatki jęczmienne* ***-gluten z jęczmienia z mlekiem*** *200ml, bułka śniadaniowa (mąka pszenna* ***-gluten z mąki pszennej****, drożdże, sól) z* ***masłem*** *4g****, kiełbaski drobiowe*** *(sól, pieprz, majeranek) z ketchupem (pomidory ,ocet jabłkowy, sól himalajska ,przyprawy), sałata 2g, rzodkiewka 10g, ogórek 10g, szczypior 2g, herbata malinowa 200ml* | *Ziemniaki z koperkiem 150g****jajko sadzone*** *60g (* ***jaja,*** *sól, pieprz), surówka z sałaty lodowej z ziarnami słonecznika i sosem winegret ( olej lniany, przyprawy, sok z cytryny i musztarda-* ***gorczyca****), kompot z rabarbaru 200 ml* | *Zupa krem z buraka z grzankami250m (mąka pszenna* ***-gluten z mąki pszennej****, drożdże, sól) buraki, pietruszka, marchew, natka pietruszki, pieprz, sól, majeranek, czosnek, koperek,* ***seler, mleko)***  *Koktajl kefirowy z mango z nutą kokosa i avocado (****mleko****)150ml, bułka weka* ***35g (****mąka pszenna , mąka**żytnia -****gluten z pszenicy i jęczmienia****,**drożdże****)****z masłem**4g -****mleko*** |
| **ŚRODA 14.05.25** |
| *Kawa inka zbożowa (jęczmień* ***-gluten z jęczmienia****, żyto-* ***gluten z żyta****, cykoria na* ***mleku)*** *200ml* ***chleb graham*** *30g bułka weka 30 g (mąka pszenna-* ***gluten z mąki pszennej****) z masłem* ***(mleko) 4g****, Talerz przedszkolaka: sałata 10g, papryka kolorowa 20g, ogórek ziel. 20g, rzodkiewka 10g, twarożek truskawkowy* ***(mleko****) , ser żółty* ***(mleko****)**20g, szynka wieprzowa szczypior 10g, herbata z hibiskusa 200ml, ziarna dyni* | *Ryż zapiekany z jabłkami i gruszkami z cynamonem, polewa serowo-jogurtowa* ***(mleko) 180/50ml****, tarta marchewka 30g, kompot z wiśni 200ml* | *Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, koperek,* ***seler, mleko)****Pieczywo kukurydziane( kasza kukurydziana ) ,* ***jajko*** *w sosie wiosennym (rzodkiewka, szczypiorek, koperek, ogórek zielony,* ***jogurt z mleka, majonez-jaja,gorczyca****, sól, pieprz)* |
| **CZWARTEK 15.05.25** |
| *Kawa inka zbożowa (jęczmień* ***-gluten z jęczmienia****, żyto-* ***gluten z żyta****, cykoria na* ***mleku)*** *200ml****,*** *chleb razowy -****gluten z mąki pszennej*** *60 g, z masłem* ***-mleko*** *8g, hummusem paprykowym 20g (papryka, cieciorka, czosnek, sok z cytryny, pomidor suszony**z ogórkiem kiszonym 10g, szczypior 2g), herbata dzika róża 200ml, melon 100g* | *Kasza jęczmienna-****gluten*** *100g, medaliony z indyka w sosie śmietanowo-koperkowym 60g (****mleko, mąka pszenna-gluten*** *olej rzepakowy, sól pieprz), surówka z kapusty czerwonej (cebula, jabłko, pieprz, sól, olej i sok z cytryny)* *kompot z aronii 200ml*  | *Zupa z cukinii 250ml (ziemniaki, cukinia, marchew, pietruszka, natka pietruszki, por, pieprz, sól,zioła prowansalskie, liść laurowy, ziele angielskie,* ***mleko, seler)*** *Bułeczki drożdżowe z serem twarogowym (* ***mlek****o, olej rzepakowy,* ***jajka****, mąka pełnoziarnista -****gluten z mąki pszennej****, drożdże, masło -****mleko****, cukier) sok 100% (jabłko, marchew, pietruszka, cytryna)150ml* |
| **PIĄTEK 16.05.25** |
| *Płatki kukurydziane* ***na mleku*** *z daktylami 200 ml, bułka weka -****gluten z mąki pszennej*** *30 g* *z masłem* ***-mleko*** *4g, karczek pieczony 20g wyrób własny ( przyprawy, czosnek ), sałata, 2g, rzodkiewka 10g, pomidory koktajlowe 20g, herbata z lipy 200ml**Jabłko 100g* | *Ziemniaki z koperkiem 150g****,*** *klopsiki z* ***dorsza*** *w sosie**pomidorowym z natką pietruszki 60g (****dorsz, jaja****, przecier pomidorowy, cebula),* *warzywa na parze (marchewka, fasolka, brokuł, pietruszka, kalafior, kukurydza) kompot wieloowocowy 200 ml**(wiśnie, agrest, porzeczka czarna i czerwona, truskawka)* | *Zupa wiosenny krupnik z kaszą kuskus i natką pietruszki 250 ml (****kasza z pszenicy****, marchew, ziemniaki, pietruszka ,sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki,* ***seler,),*** *Koktajl borówka-ananas (* ***mleko)*** *150ml, sucharki z chałki 2 szt (****zakwas pszenny (mąka pszenna, masło,*** *cukie****r, jaja,*** *drożdże piekarskie, woda, sól.)* |

***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 używane są 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*