JADŁOSPIS PODSTAWOWY TYDZIEŃ 3:05.05.2025 -09.05.2025 PRZEDSZKOLE 106 WE WROCŁAWIU

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata zielona, parzona	200 ml	Herbata rooibos	200 ml	Herbata owocowa, dzika róża z pigwą i truskawką	200 ml	Herbata miętowa	200 ml	Herbata rooibos	200 ml
	Chleb żytni jasny, chleb razowy **(zawiera pszenicę, zyto)**	50 g	Kajzerka, chleb razowy żytni **(zawiera pzenicę, żyto)**	50 g	Chleb razowy, bułka weka **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Bułka grahamka, chleb wiejski **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Chleb żytni jasny, chleb razowy **(zawiera pszenicę, zyto)**	50 g
	Masło **(zawera mleko)**	10 g	Masło **(zawera mleko)**	10 g	Masło **(zawera mleko)**	10 g	Masło **(zawera mleko)**	10 g	Masło **(zawera mleko)**	10 g
	Sałatka caprese - plasterki pomidora, plasterki mozarelli, pesto bazyliowe **(zawiera mleko, orzechy)**	40 g	Szyneczka Sokoliki	40 g	Sałatka wiosenna: brokuł gotowany, jajko gotowane, cząstki pomidora, sos jogurtowy z dodatkiem czosnku (**zawiera mleko, migdały**), płatki migdałów prażone	40 g	Pasta z ciecierzycy, słonecznika i suszonych pomidorów (wyrób własny); twarożek śmietankowy **(zawiera mleko)**	40 g	pasta twarogowo - jajeczna **(zawiera mleko)**	40 g
	ogórek zielony	15 g	Papryka czerwona, ogórek kiszony	15 g	Siekana kapusta pekińska	5 g	Pomidor, ogórek	15 g	ser żółty Gouda	15 g
	kiełki, sałata	10 g	sałata lodowa	10 g	Kiełki soczewicy	10 g	Szpinak liście	10 g	Rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, sałata	10 g
	jaglanka na mleku z miodem, orzechy do posypania **(zawiera mleko, otrzechy)**	200 ml	Klasyczne kakao z miodem gryczanym na mleku **(zawiera mleko, grykę)**	200 ml	ryż na mleku z sosem truskawkowym **(zawiera mleko)**	200 ml	Kasza manna z miodem i frużeliną z malin **(zawiera mleko, pszenicę)**	200 ml	Owsianka jabłkowa z cynamonem **(zawiera mleko)**	200 ml
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa kalafiorowo brokułowa z ziemniakami, zabielana **(zawiera mleko, seler)**	200 ml	Zupa z kurczaka z kasza jęczmienną na wywarze mięsnym (zawiera jęczmien, seler)	200 ml	Barszcz ukraiński z fasolką Jaś, ziemniakami i kapustą, na wywarze warzywnym, bez zabielania **(zawiera seler)**	200 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze warzywnym **(zawiera seler)**	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku i szpinaku na bulionie warzywnym, z grzanami razowymi i kroplą oliwy (**zawiera seler)**	200 ml
	Koktajl na bazie kefiru banan, szpinak, gruszka (zawiera mleko)	120 g	Kisiel z melonem i kiwi - wyrób własny	120 g	Deser chia na bazie jogurtu naturalnego z miodem z sosem truskawkowym **(zawiera mleko)**	120 g	Muffinki marchewkowe z mąka razową **(zawiera mleko, jajka, pszenicę)**	120 g	Koktajl mleczny z otrebami owsianymi, truskawkami i z dodatkiem miodu **(zawiera mleko)**	120 g
	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml
II DANIE +KOMPOT	kotleciki mielone z mięsa mielonego wieprzowego, sos szpinakowy -**(zawiera mleko, jajko, pszenicę)**	100 g	pierogi z serem na słodko **(zawiera pszenicę, mleko, jajko)** polane masełkiem	180 g	nugetsy z kurczaka w panierce kukurydzianej	100 g	Spaghetti bolognese z mięsa drobiowego z marchewką i pietruszką	100 g	pulpety rybne z mintaja (zawiera rybe, jajko, pszenicę)	100 g
	kasza kuskus parłowa **(zawiera pszenicę)** posypane natką pietruszki	50 g			ziemniaki posypane koperkiem	50 g	Makaron pełnoziarnisty, spaghetti **(zawiera pszenicę)**	50 g	Ziemniaki puree **(zawiera mleko),** koperek	50 g
	Surówka z żółtej papryki, ogórka i pomidorków koktaljowych	50 g	Surówka z marchwi i jabłka z dressingiem jogurtowym (**zawiera mleko)**	50 g	Surówka colesław klasyczny z białej kapusty z marchewka i jabłkiem z dressingiem jogurtowym **(zawiera mleko)**	50 g	Warzywa na parze: kalafior, brokuł, marchewka polane oliwą	50 g	surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem, oliwa z oliwek	50 g
	Kompot jabłkowy z miodem	200 ml	Kompot jabłko gruszka bez cukru	200 ml	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	200 ml	Kompot jabłkowy bez cukru	200 ml	Kompot jabłko porzeczka	200 ml
OWOC/ WARZYWO	jabłko	100 g	gruszka	100 g	marchewka, ogórek słupki	100 g	Gruszka	100 g	jabłko	100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

WSZYSTKIE HERBATKI I NAPOJE Z DODATKIEM MLEKA SĄ SŁODZONE MIODEM NATURALNYM LUB NIE ZAWIERAJĄ CUKRU.
Uwaga. Ze względu na dostepność lub brak niektórych produktów mogą nastąpić drobne zmiany w jadłospisie.

OPRACOWAŁ DIETETYK KATARZYNA KRUPIŃSKA