JADŁOSPIS PODSTAWOWY TYDZIEŃ 23.06.2025-27.06.2025 PRZEDSZKOLE 106 WE WROCŁAWIU

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata zielona, parzona	200 ml	Herbata owocowa, dzika róża z pigwą i truskawką	200 ml	Herbata miętowa	200 ml	Herbata rooibos	200 ml	Herbata ziołowa, rumianek	200 ml
	Chleb razowy, bułka weka **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Bułka grahamka, chleb wiejski **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Chleb wieloziarnisty **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Chleb żytni jasny, chleb razowy **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g	Kajzerka, chleb razowy żytni **(zawiera pszenicę, żyto)**	50 g
	Masło **(zawiera mleko)**	10 g	Masło **(zawiera mleko)**	10 g	Masło **(zawiera mleko)**	10 g	Masło **(zawiera mleko)**	10 g	Masło **(zawiera mleko)**	10 g
	Pasta z batatów, papryki i suszonych pomidorów-wyrób własny; serek wiejski **(zawiera mleko)**	40 g	Pasztet pieczony - wyrób własny **(zawiera jajka)**	40 g	Sałatka wiosenna: brokuł gotowany, jajko gotowane, cząstki pomidora, sos jogurtowy z dodatkiem czosnku, płatki migdałów prażone **(zawiera jajko, mleko, migdały)**	40 g	Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem **(zawiera mleko)**, hummus klasyczny **(zawiera sezam)**	40 g	Pasta jajeczna na bazie jogurtu naturalnego **(zawiera jajka, mleko)**, ser żółty Gouda z Włoszczowa **(zawiera mleko)**	40 g
	Rzodkiewka, ogórek zielony	15 g	Papryka czerwona, rzodkiewka	15 g	Sałata lodowa	15 g	Pomidorki koktajkowe, ogórek małosolny	15 g	Papryka żółta, rzodkiewka	15 g
	Szpinak liście, kiełki	10 g	Sałata lodowa, szczypiorek	10 g	Kiełki	10 g	Sałata rzymska, kiełki	10 g	Szpinak liście, roszponka	10 g
	Czekoladowa gryczanka na mleku z musem bananowym **(zawiera mleko)**	200 ml	Klasyczne kakao z miodem na mleku **(zawiera mleko)**	200 ml	Kasza manna na mleku z sosem borówkami **(zawiera mleko, pszenicę)**	200 ml	Owsianka na mleku z daktylami **(zawiera mleko)**	200 ml	Jaglanka na mleku z sosem truskawkowym **(zawiera mleko)**	200 ml
ZUPA + DESER + HERBATA	Wiosenna zupa jarzynowa z makaronem orzo, fasolką szparagową, kalafiorem na wywarze warzywnym, zabielana **(zawiera mleko, seler)**	200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabielana **(zawiera mleko, seler)**	200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami na wywarze warzywnym **(zawiera jęczmień, seler)**	200 ml	Zupa botwinka z ziemniakami, zabielana na wywarze warzywnym **(zawiera mleko, seler)**	200 ml	Zupa krem z brokuła i cukini z grzankami razowymi na wywarze warzywnym **(zawiera pszenicę, seler)**	200 ml
	Sałatka owocowa z arbuza, kiwi i brzoskwini posypana sezamem **(zawiera sezam)**	120 g	Bananowy puddling chia na bazie jogurtu naturalnego z sosem borówkowym **(zawiera mleko)**	120 g	Jogurt z domową granolą i truskawkami **(zawiera mleko, orzechy)**	120 g	Kisiel owocowy (jabłko, morela)	120 g	Koktajl na bazie kefiru z bananem, burakiem, porzeczką **(zawiera mleko)**	120 g
	woda z cytryną	200 ml	woda z cytryną	200 ml	woda z cytryną	200 ml	woda z cytryną	200 ml	woda z cytryną	200 ml
II DANIE +KOMPOT	Polędwiczka wieprzowa w sosie własnym z marchewką i groszkiem **(zawiera pszenicę)**	100 g	Makaron farfalle skropiony masłem z twarogiem, brzoskwinią i malinami **(zawiera mleko, pszenicę)**	180 g	Nuggetsy z kurczaka w panierce kukurydzianej **(zawiera jajko)**	100 g	Kotleciki brokułowe z zieloną soczewicą **(zawiera pszenicę, mleko)**	100 g	Dorsz gotowany na parze w piecu konwekcyjnym z sosem pieczarkowym **(zawiera rybę,**	100 g
	Kasza bulgur posypana pietruszką **(zawiera pszenicę)**	50 g			Ziemniaki posypane koperkiem	50 g	Kasza kuskus perłowa **(zawiera pszenicę)** posypana natką pietruszki	50 g	Ryż biały posypany natką pietruszką	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem, oliwa z oliwe	50 g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek	50 g	Duszona młoda kapusta z marchewką, koperkiem i oliwą z oliwek	50 g	Surówka colesław klasyczny z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z dressingiem jogurtowym **(zawiera mleko)**	50 g	Marchew, brobuł, kalafior na parze polane oliwą z oliwek	50 g
	Kompot jabłko-mięta bez cukru	200 ml	Kompot jabłko-gruszka bez cukru	200 ml	Kompot jabłko-porzeczka czerwona bez cukru	200 ml	Kompot truskawka-malina bez cukru	200 ml	Kompot jabłko-brzoskwinia bez cukru	200 ml
OWOC/ WARZYWO	jabłko	100 g	nektarynka	100 g	banan	100 g	marchewka, papryka, kalarepa	100 g	gruszka	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 AGATA LUKOSIK