Jadłospis Przedszkole Samorządowe w Mogilanach 24-28 czerwiec 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **24.06.2024****PONIEDZIAŁEK** | **Kanapka z masłem ,kiełbasą żywiecką**  **I pomidorem**  **Morela****Herbata z cytryną i miodem****Kawa zbożowa na mleku** | **Zupa jarzynowa z kaszą****Pomidorowe spaghetti z makaronem****Marchewka z jabłkiem** **Herbata owocowa** | **Ciasteczka owsiane** **Mleko** |
| **25.06.2024****WTOREK** | **Płatki kukurydziane na mleku****Pieczywo mieszane z masłem ,serem żółtym****,papryką** **Winogrono****Herbata z miodem i cytryną** | **Zupa pomidorowa z makaronem****Kotleciki z piersi kurczaka**  **Ziemniaki****Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem****Kompot wieloowocowy** | **Koktajl bananowo-szpinakowy****Chrupki kukurydziane** |
| **26.06.2024****ŚRODA** | **Kanapka z masłem, łososiem wędzonym ,ogórkiem i koperkiem****Jabłko****Herbata z miodem i cytryną****Kawa na mleku****Jabłko zostanie zastąpione winogronem** | **Zupa ziemniaczana z kiełbasą** **Ryż z koktajlem truskawkowym****Herbata owocowa** | **Kanapeczka z szynką wiejską ,papryka czerwona****Herbata** |
|  **27.06.2024****CZWARTEK** | **Pieczywo mieszane pastą z sera białego z suszonymi pomidorami i koperkiem** **Truskawka****Herbata z miodem i cytryną** **Kakao na mleku**  | **Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym****Mięso duszone** **Kasza gryczana****Mizeria** **Kompot owocowy** | **Jabłko pieczone z jogurtem i rodzynkami****Woda** **Jabłko zostanie zastąpione bananem** |
|  **28.06.2024****PIĄTEK** | **Kanapka z masłem ,jajkiem** **Rzodkiewka ,szczypiorek****Banan****Kakao na mleku** **Herbata z miodem i cytryną** **Jajko zostanie zastąpione serem żółtym** | **Zupa ogórkowa z ryżem****Ziemniaki** **Ryba panierowana****Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem****Kompot wieloowocowy** | **Pączek z marmoladą** **Herbata** |

**SKŁADNIKI I WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSIŁKÓW, OZNACZENIE ALERGENÓW**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **06.05.204****PONIEDZIAŁEK** | **Chleb graham/przenno-żytni 30g** Masło 5gKiełbasa żywiecka 15gSałata lodowa 10gPomidor czerwony 20gMorela 90gKawa inka 3gHerbata 5gCukier 3gMleko 2% 150gMiód 3g | Brokuł 40gKalafior 40gMarchew 20gGroszek zielony 5gSeler 10gPietruszka 10gCebula 5gPor 5gKasza jęczmienna 20gJogurt naturalny 9% 10g | Makaron 30gMięso wieprzowe 80gPassata pomidorowa 5gKoncentrat pomidorowy 5gOlej rzepakowy 5gCebula 10gMarchewka 40gJabłko 10gHerbata owocowa 100gCukier 2g | Mąka pszenna 12gPłatki owsiane 6gJaja 3gKakao 5gCukier 2gMasło 5gSoda oczyszczona 1gMleko 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1035****Białko: 46g****Tłuszcz: 39g****Węglowodany: 137g****Błonnik: 13g** |
| **07.05.2024WTOREK** | **Chleb graham/przenno-żytni 30g** **Ser żółty 15g****Masło 3g****Papryka 10g****Płatki kukurydziane 20g****Mleko 150g****Winogrona 80g****Herbata 3g****Miód 3g** | Passata pomidorowa 30g Przecier pomidorowy 10gMarchewka 20gPietruszka 10g Seler 10gCebula 10gMakaron 20gJogurt naturalny 5gNatka pietruszki1g | Ziemniaki 100gFilet z kurczaka 80gBułka tarta 3gJajko 2gOlej rzepakowy 10gKapusta pekińska 60gPomidor koktajlowy 10gOgórek świeży 10gJogurt naturalny 9% 10gMieszanka kompotowa wieloowocowa 100g | **Jogurt naturalny 60 g****Banan 30 g****Szpinak 3g****Miód 2g****Chrupki kukurydziane 10g** |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1014****Białko: 38g****Tłuszcz: 38g****Węglowodany: 140g****Błonnik: 17g** |
| **08.05.2024ŚRODA** | **Chleb graham /pszenno -żytni 30g****Łosoś wędzony 15g****Ogórek świeży 10g****Masło 3g****Koperek 1g****Jabłko 90 g****Mleko 150g****Cukier 2g****Kawa 3g****Herbata 3g****Miód 3g** | Ziemniaki 50gMarchew 20gSeler 10gPietruszka 10gCebula 10gKiełbasa małopolska 30gOliwa z oliwek 10g | Ryż 50gTruskawka 60gJogurt naturalny 30gCukier 5gHerbata owocowa 100g | Chleb orkisz/pszenno-żytni 30gMasło 2gSzynka wiejska 15gPapryka 10gHerbata czarna 200mlMiód 3gSok z cytryny 3g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1023****Białko: 53g****Tłuszcz: 42g****Węglowodany: 114g****Błonnik: 12g** |
| **09.05.2024****Czwartek** | **Chleb graham/pszenno-żytni 30g****Twaróg mielony15g****Suszone pomidory 2g****Koperek 1g****Masło 5g****Truskawka 80g****Herbata czarna 200ml****Miód 3g****Sok z cytryny 3g****Mleko 2% 200g****Cukier 2g****Kakao 2g** | Groszek zielony 40gMarchew 20gSeler 10gPietruszka 10gSeler 10 gCebula 10gJogurt naturalny 10gGroszek ptysiowy 20gOliwa z oliwek 5g | Mięso z szynki 90gKasza gryczana 40gCebula 10gOgórek zielony 50gŚmietana 18% 10gMieszanka owocowa 70g | Jabłko 100gJogurt naturalny 10gRodzynki 10gWoda 100g |
| **WARTOŚĆ** **ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070****Białko: 57g****Tłuszcz: 37g****Węglowodany: 143g****Błonnik: 15g** |
| **10.05.2024PIĄTEK** | Chleb orkiszowy/pszenno-żytni 30gMasło 5gJajko 15gRzodkiewka 5gSzczypiorek 1gBanan 90gKakao 3gMleko 2% 200gCukier 4g | **Ogórek kiszony 40g****Marchew 20g****Pietruszka 10g****Seler 10g****Cebula 10g****Ryż 20g****Jogurt naturalny 9% 10g****Oliwa z oliwek 2g** | Ziemniak 120g Ryba miruna 90gBułka Tarta 3gJajko 2gOlej 10g Kapusta kiszona 40g Marchewka 10gJabłko 10g Cebula 10gSok z cytryny 3gMieszanka kompotowa 70g | Pączek z marmoladą 60g(mąka pszenna ,masło,jaja,Drożdże ,marmolada)Herbata owocowa 100gCukier 2gCytryna 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1061****Białko: 52g****Tłuszcz: 36g****Węglowodany: 143g****Błonnik: 15g** |

**Jadłospis przygotowywany jest zgodnie z najnowszymi, ustanowionymi przez polskie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, normami żywienia dzieci w wieku 3 – 6 lat.**

**Przyprawy stosowane do przyrządzania potraw:**kminek, papryka czerwona słodka, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, bazylia, oregano, sól, czosnek, zioła prowansalskie, kucharek smak natury, curry

**Przyprawy mogą zawierać alergeny: jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne, sezam i gluten**

**Woda mineralna do picia jest dostępna dla dzieci cały czas**

**Napoje, takie jak kakao, kawa zbożowa, herbata, kompot, bawarka, dosładzane są minimalnie**

**Wyroby cukiernicze własne, jak i gotowe, takie jak ciasteczka, ciasto ucierane, biszkopty itd. zawierają również minimalne ilości cukru**

**W jadłospisie alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką**

Sporządziła: Intendentka
Małgorzata Szczurek