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 5g  Kiełbasa żywiecka 15g  Sałata lodowa 10g  Pomidor czerwony 20g  Morela 90g  Kawa inka 3g  Herbata 5g  Cukier 3g  Mleko 2% 150g  Miód 3g | Brokuł 40g  Kalafior 40g  Marchew 20g  Groszek zielony 5g  Seler 10g  Pietruszka 10g  Cebula 5g  Por 5g  Kasza jęczmienna 20g  Jogurt naturalny 9% 10g | Makaron 30g  Mięso wieprzowe 80g  Passata pomidorowa 5g  Koncentrat pomidorowy 5g  Olej rzepakowy 5g  Cebula 10g  Marchewka 40g  Jabłko 10g  Herbata owocowa 100g  Cukier 2g | Mąka pszenna 12g  Płatki owsiane 6g  Jaja 3g  Kakao 5g  Cukier 2g  Masło 5g  Soda oczyszczona 1g  Mleko 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1035**  **Białko: 46g**  **Tłuszcz: 39g**  **Węglowodany: 137g**  **Błonnik: 13g** |
| **07.05.2024 WTOREK** | **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 10g  Marchewka 20g  Pietruszka 10g  Seler 10g  Cebula 10g  Makaron 20g  Jogurt naturalny 5g  Natka pietruszki1g | Ziemniaki 100g  Filet z kurczaka 80g  Bułka tarta 3g  Jajko 2g  Olej rzepakowy 10g  Kapusta pekińska 60g  Pomidor koktajlowy 10g  Ogórek świeży 10g  Jogurt naturalny 9% 10g  Mieszanka 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** |
| **08.05.2024 ŚRODA** | **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 50g  Marchew 20g  Seler 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Kiełbasa małopolska 30g  Oliwa z oliwek 10g | Ryż 50g  Truskawka 60g  Jogurt naturalny 30g  Cukier 5g  Herbata owocowa 100g | Chleb orkisz/pszenno-żytni 30g  Masło 2g  Szynka wiejska 15g  Papryka 10g  Herbata czarna 200ml  Miód 3g  Sok 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 40g  Marchew 20g  Seler 10g  Pietruszka 10g  Seler 10 g  Cebula 10g  Jogurt naturalny 10g  Groszek ptysiowy 20g  Oliwa z oliwek 5g | Mięso z szynki 90g  Kasza gryczana 40g  Cebula 10g  Ogórek zielony 50g  Śmietana 18% 10g  Mieszanka owocowa 70g | Jabłko 100g  Jogurt naturalny 10g  Rodzynki 10g  Woda 100g |
| **WARTOŚĆ**  **ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070**  **Białko: 57g**  **Tłuszcz: 37g**  **Węglowodany: 143g**  **Błonnik: 15g** |
| **10.05.2024 PIĄTEK** | Chleb orkiszowy/pszenno-żytni 30g  Masło 5g  Jajko 15g  Rzodkiewka 5g  Szczypiorek 1g  Banan 90g  Kakao 3g  Mleko 2% 200g  Cukier 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 90g  Bułka Tarta 3g  Jajko 2g  Olej 10g  Kapusta kiszona 40g  Marchewka 10g  Jabłko 10g  Cebula 10g  Sok z cytryny 3g  Mieszanka kompotowa 70g | Pączek z marmoladą 60g  (mąka pszenna ,masło,jaja,  Drożdże ,marmolada)  Herbata owocowa 100g  Cukier 2g  Cytryna 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