

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 02.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko, gluten -jęczmień) Chleb orkiszowy 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Serek wiejski 40g (mleko i jego pochodne), rzodkiewka 15g, sałata, ogórek zielony 15g, pestki dyni. Herbata z czarnej porzeczki 200ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne), kiwi 50g Sorbet truskawkowy 1szt	Ziemniaki 150g Kotlet pożarski (filet z kurczaka)60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka: pomidory ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (mleko) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Arbuz 60g
Wtorek 03.06.2025	Zupa budyniowa 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Omleciiki z jajka i papryką (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, pomidor 15g , suszona morela Herbata truskawkowa 200m	Zupa botwinka z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), gruszka 60g Ciasto marchewkowe z orzechami 1szt (glutem-pszenica, jaja kurze) Maślanka jagodowa 200ml (mleko i jego pochodne)	Łazanki z kapusty kiszzonej i młodej z kielbasą i mięsem wieprzowym 220g (gluten-pszenica) Sok tłoczony z jabłka 200ml
Środa 04.06.2025	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb pszenny (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka drobiowa 25g ,ser żółty 25g (mleko i jego pochodne), sałata, pomidor koktajlowy 15g, jabłko 60g	Zupa ogórkowa ziemniakami i śmietaną 250ml (seler, mleko i jego pochodne), melon 50g Ciepłe lody- wafelek z serkiem waniliowym 1szt (gluten-pszenica, mleko)	Kasza bulgur 100g Filet z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym 60g/50ml Surówka: kalafior na parze 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Gruszka 50g
Czwartek 05.06.2025	Kakao 200ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika	Krem soczewicy z parmezanem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) Truskawki z bitą śmietaną 100g (mleko i jego pochodne)-wyrób własny	Ziemniaki młode 150g Kotlet z mintaja i jajka 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z młodej kapusty i marchewki 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Arbuz 50g
Piątek 06.06.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-orkisz) Chleb sezamem 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto, sezam) Masło (mleko i jego pochodne)4g Paszтет z grochu 25g-wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze) , ogórek kiszony15g, sałata, kalarepa 15g, suszona żurawina. Herbata z melisy 200ml	Zupa z selera naciowego z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) jabłko 60g Muffinki szpinakowe 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, Bawarka 200ml (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Kotlet z kaszy gryczanej z serem białym w sosie musztardowym 180g/50ml (mleko i jego pochodnie, gluten-pszenica, jaja kurze, gorczyca) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki na oliwie z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i rabarbaru 200ml
- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. - Pogrubioną czcionką zaznaczane alergeny z Rozporządzeniem 1169/2011 - Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie. Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach. Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os			

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 09.06.2025	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 30g (gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Mus serowo-kakaowy 25g (mleko i jego pochodne), kalarepa do chrupania 15g, suszona żurawina, gruszka 30g Herbata z melisy 200ml	Zupa meksykańska z batatami i kurczakiem 250ml (seler) Jabłko pieczone z żurawiną 80g, Napój owocowy 200ml	Kasza jęczmienna 100g (gluten-jęczmień) Ala gyros drobiowy 60g Surówka z sałaty lodowej, pomidora i oliwa z oliwek 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Truskawka 50g
Wtorek 10.06.2025	Zupa mleczna z makaronem 250ml (mleko, gluten-pszenica) Bułka zwykła 30g, gluten- pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja kurze) 20g- wyrób własny, sałata, papryka 15g, suszona morela Herbata truskawkowa 200ml	Zupa porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), kiwi 50g Jogurt naturalny z chłią 150ml (mleko i jego pochodne) z truskawkami i posypane orzechami Lemoniada cytrynowa 200ml	Ziemniaki młode 150g Sztuka mięsa (szynka) 60g w sosie pieczeniowym 50ml (mleko i jego pochodne) Surówka z buraczków czerwonych oliwa z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 11.06.2025	Szwedzki stół Kawa inka 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb pszenny (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z makreli 25g- wyrób własny (mleko, ryba), frużelina malinowa 25g- wyrób własny, roszponka, pomidor koktajlowy 15g, suszona morela	Zupa z młodej kapusty i ziemniakami 250ml (seler), Arbuz 50g Melba"- kasza manna z białym serem z polewą malinową 150g (mleko, gluten-pszenica) Woda do picia 200ml	Ryż curry 100g Pieczeń drobiowa (filet) w sosie pomidorowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Surówka z selera i rodzynek ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Czwartek 12.06.2025	Mleko 200ml (mleko) Chleb żytnio -razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Sałatka orzo 40g (mleko i jego pochodne, jaja kurze, gluten- pszenica), pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, rukola, jabłko 60g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 60g Marchewka z jabłkiem i dynią 100g Napój owocowy 200ml	Penne z łososia i mintaja, koper włoski, szczypiorek ze śmietaną 220g (ryba, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) gruszka 50g
Piątek 13.06.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki jęczmienne na mleku (mleko) 250ml Chleb razowy (gluten-pszenica, gluten-żyto)30g. Masło (mleko i jego pochodne) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko i jego pochodne)- wyrób własny, sałata, pomidor 15g, pestki dyni, jabłko 60g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa z ciecierzycy z makaronem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, gluten- pszenica), gruszka 50g Bułeczki drożdżowe z kruszonką i truskawką 1szt – wyrób własny (mleko, jaja kurze, gluten-pszenica) Maślanka z mango 200ml (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 150g Kotlet jajka i kalafiora 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Surówka : marchewka z groszkiem 60g Kompot owocowy (agrest, jabłko) 200ml, Banan 60g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczane alergeny** z Rozporządzeniem 1169/2011
- Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
- Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.
- **Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os**