

JADŁOSPIS 14-25.09.2020

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2020-09-14
Posiłki	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: PRZEDSZKOLE 2020/2021 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 32) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 113)
Norma na energię dla podanej grupy:	1311.72Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%

2020-09-14 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad
1. kawa Inka (150g)		1. racuchy z jabłkami (120g)
2. Filet wiśniowy z indyka (12g)		2. sos jogurtowo-jagodowy (70g)
3. Ser żółty Gouda WARMIA (15g)	zupka pomidorowa z makaronem świderki (200g)	3. Sałatka owocowa (80g)
4. Papryka czerwona (13g)	2. Gruszka (50g)	4. sok Tymbark 100% pomarańcz (150g)
5. Rzodkiewka (11g)		
6. masło ekstra 82% łowickie (6g)		
7. Bułka wieloziarnista (15g)		
8. Bułka kajzerka BALVITEN (15g)		

2020-09-15 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad
1. masło ekstra 82% łowickie (6g)		1. Makaron z kielbasą i twarogiem (150g)
2. bułka sojowa (15g)		2. kompot z truskawką (150g)
3. Kasza kukurydziana na mleku 2% 2016 (150g)	1. zupka ogórkowa z indykiem I MLEKIEM 2% (200g)	3. Jabłko (80g)
4. Schab pieczony na maśle KABANOS (12g)		
5. Papryka czerwona (12g)		
6. Herbata owocowa 2016 (150g)		
7. Bułka kajzerka BALVITEN (15g)		
8. Sałata (5g)		
9. Rzodkiewka (8g)		

2020-09-16 Środa

I śniadanie

1. masło ekstra 82% łowickie (6g)
2. Rogal maślany (80g)
3. masło orzechowe (20g)
4. Makaron literki na mleku 2% (130g)
5. herbata z miodem i imbirem (150g)
6. DŻEM ŁOWICZ 100% brzoskwinia (5g)

II śniadanie

1. Zupa z kalarepki z ziemniakami (200g)

obiad

1. Pierś z kurczaka w ziołach (80g)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (100g)
3. kompot z truskawką (150g)
4. Marchew z groszkiem 2016 (100g)

2020-09-17 Czwartek

I śniadanie

1. Zacierka na mleku 2% (150g)
2. masło ekstra 82% łowickie (6g)
3. Kiełbasa krakowska sucha (12g)
4. Ogórek kwaszony (12g)
5. Ser żółty Gouda WARMIA (12g)
6. Pomidor (14g)
7. bułka sojowa (80g)
8. Sałata (3g)
9. Rzodkiewka (5g)
10. Herbata melisa z pomarańczą (150g)

II śniadanie

1. Zupka gulaszowa (200g)

obiad

1. Warzywa na patelni z ryżem (220g)
2. kompot owocowy z porzeczką czarną (150g)
3. mus z jogurtem (80g)

2020-09-18 Piątek

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem (150g)
2. BUŁKA WIELOZIARNISTA (15g)
3. Bułka kajzerka (15g)
4. szynka z liściem Gustavus (15g)
5. twarożek zielony (50g)
6. Pomidor (12g)
7. Ogórek (11g)

II śniadanie

1. Barszcz czerwony zabieleny z wkladką mięsną i ziemniakami (200g)
2. Mandarynki (100g)

obiad

1. kotlet rybny (wakacje) (93g)
2. surówka z czerwonej kapusty (100g)
3. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (100g)
4. kompot owocowy z porzeczką czarną (150g)

2020-09-21 Poniedziałek

I śniadanie

1. bułka kukurydziana z dynią (15g)
2. Bułka kajzerka (15g)
3. masło ekstra 82% łowickie (6g)
4. Filet gotowany z kurczaka (15g)
5. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru (150g)
6. Ser żółty Gouda WARMIA (10g)
7. Papryka czerwona (10g)
8. Pomidor (12g) sałata (5g)
10. Rzodkiewka (5g)
11. KIEŁKI JARMUŻU (2g)

II śniadanie

1. Zupka kalafiorowa z indykiem (200g)
2. Orzechy arachidowe (40g)

obiad

1. Ciasto francuskie świeże (20g)
2. Parówki Berlinki Classic Morliny (50g)
3. Ser Gouda z dziurami Mlekovita (5g)
4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g)
5. Sok jabłkowy (150g)
6. Banan (80g)

2020-09-22 Wtorek

I śniadanie

1. Bułka kajzerka (15g)
2. bułka sojowa (15g)
3. masło ekstra 82% łowickie (6g)
4. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku sojowym 2016 (wakacje) (150g)
5. Miks wielosmakowy Ser topiony Lactima (10g)
6. Ogórek (12g) rzodkiewka (6g)
7. Papryka czerwona (12g) sałata(5g)
8. herbata z miodem i imbirem (200g)
9. Kiełbasa krakowska sucha (15g)
10. Kiełki rzodkiewki S (3g)

II śniadanie

1. Kiwi (40g)
2. Zupka amerykańska (200g)

obiad

1. Potrawka chińska (200g)
2. kompot owocowy z porzeczką czarną (150g)
3. mus z jogurtem (80g)

2020-09-23 Środa

I śniadanie

1. BUŁKA WIELOZIARNISTA (15g)
2. masło ekstra 82% łowickie (6g)
3. Owsianka z ziarnem, rodzynkami i miodem (150g)
4. Ser żółty Gouda WARMIA (12g)
5. Papryka czerwona (12g)
6. Herbata miętowa (150g)
7. Pomidor (12g) sałata(5g)
8. Bułka kajzerka BALVITEN (15g)
10. Rzodkiewka (8g)
11. Filet wiśniowy z indyka (10g)
12. herbata z miodem i imbirem (150g)

II śniadanie

1. Zupka - krupniczek ryżowy (200g)
2. BAKALIA MIESZANKA STUDENCKA (40g)

obiad

1. pieczony udzik z kurczaka (150g)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (100g)
3. kompot owocowy z porzeczką czarną (150g)
4. bukiet warzyw królewski (100g)

2020-09-24 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad
1. kawa Inka (150g)		1. Kopytka (110g)
2. masło ekstra 82% łowickie (6g)		2. Suróweczka z rzodkwi białej z
3. połędwica z kurcząt (12g)		marchewką (100g)
4. Pomidor (12g)	1. ZUPA SZPINAKOWA (200g)	3. sok Tymbark 100% jabłkowy (150g)
5. Sałata (2g)	2. Banan (80g)	4. Potrąwka z kurczaka z marchewką
6. Rzodkiewka (12g)		(80g)
7. Ogórek (12g)		
8. Bułka kajzerka BALVITEN (20g)		
9. Bułka kukurydziana S (20g)		

2020-09-25 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad
1. Bułka kajzerka BALVITEN (20g)		1. Miruna filety panierowane
2. Bułka kukurydziana S (20g)		smażone w jajku i bułce (100g)
3. masło ekstra 82% łowickie (6g)		2. Ziemniaki późne z koperkiem i
4. Miks wielosmakowy Ser topiony	1. zupka z zielonego groszku	mlekiem (150g)
Lactima (8g)	(200g)	3. surówka z kapusty kiszonej z
5. Schab Orawski (12g)	2. herbatniki mini jungle	marchewką (130g)
6. Pomidor (12g)	(40g)	4. kompot owocowy z porzeczką
7. Ogórek kwaszony (12g)		czarną (150g)
8. Rzodkiewka (12g)		
9. Sałata (5g)		
10. Kakao naturalne na mleku 2% z		
cukrem (150g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.