

**PONIEDZIAŁEK 07.04.2025 r.**

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną, <b>(białko mleka, gluten)</b> , Chleb słonecznikowy z masłem, serek biały z cebulką, szczypiorek <b>(gluten z mąki pszennej, białko mleka, jajko)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Jabłko,		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną <b>(seler, gluten, białko mleka)</b> Ziemniaki z koperkiem Kotleciki jajeczne, <b>(gluten z bulki tartej, jajko)</b> Sałata zielona z jogurtem naturalnym, <b>(białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	395,0 kcal 135,3 kcal 74,5 kcal 18,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chleb graham z masłem, szynka drobiowa, ogórek kiszony <b>(białko mleka, błonnik pszenicy, laktoza, gluten mąki pszennej, białko sojowe)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		

**WTOREK 08.04.2025 r.**

<b>Śniadanie</b>	Chleb tarnowski z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek. szczypiorek <b>(jajko, białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> , Kawa zbożowa z mlekiem <b>(białko mleka, zboża zawierające gluten)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Banan,		
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką <b>(seler, gluten)</b> Ziemniaki z koperkiem, Potrawka z kurczaka z warzywami, <b>(gluten, białko mleka)</b> Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	370,0 kcal 135,3 kcal 56,0 kcal 28,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Owocowy stół szwedzki: banan, kiwi, jabłko, melon, Ciastka owsiane <b>(zboża zawierające gluten)</b> Herbata owocowa.		

**ŚRODA 09.04.2025 r.**

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką, <b>(białko mleka, gluten)</b> Weka z masłem, dżem truskawkowy, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
<b>II śniadanie</b>	Jabłka,		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zielona pietruszką, zabelana śmietaną <b>(białko mleka, seler)</b> , Ryż z prażonymi jabłkami z dodatkiem cynamonu, <b>(białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	133,0 kcal 234,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Stół szwedzki; chleb graham z masłem, wędlina, ogórek świeży, jajko, ser mozzarella, rzodkiewka, szczypiorek <b>(białko mleka, błonnik pszenicy, laktoza, gluten mąki pszennej, białko sojowe, jajko)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

**CZWARTEK 10.04.2025 r.**

<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany z masłem, pasta z sera białego i awokado <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> Kawa zbożowa z mlekiem <b>(białko mleka, zboża zawierające gluten)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Pomarańcza,		
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami, warzywami, zielona pietruszką, zabelana śmietaną <b>(białko mleka, seler)</b> , Kasza bulgur, <b>(zboża zawierające gluten)</b> Bitki schabowe,	250g 150g 50g	168,0 kcal 124,5 kcal 99,0 kcal

	Surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	50g 200g	25,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chąłka drożdżowa z masłem, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Koktajl truskawkowy, <b>(białko mleka)</b>		
<b>PIĄTEK 11.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Rogal drożdżowy z masłem, powidło śliwkowe, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Kakao, <b>(białko mleka)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		
<b>II śniadanie</b>	Gruszki,		
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw (seler, korzeń pietruszki, kalafior) z groszkiem ptyśiowym, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną <b>(białko mleka, seler, gluten)</b> , Łazanki z kapustą, <b>(gluten z mąki pszennej, białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	117,5 kcal 204,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Legumina z musem malinowym, <b>(białko mleka, gluten)</b> Banan, Herbata owocowa,		
<b>PONIEDZIAŁEK 14.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z dodatkiem suszonej żurawiny, <b>(białko mleka, zboża zawierające gluten)</b> , Chleb pszenny z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajko)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Jabłko,		
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z kaszą, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną <b>(seler, białko mleka, zboża zawierająca, gluten)</b> , Parzaki z koktajlem truskawkowym, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	230,0 kcal 278,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek świeży, <b>(białko mleka, błonnik pszenicy, laktoza, gluten mąki pszennej, białko sojowe)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		
<b>WTOREK 15.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Stół szwedzki; chleb wiejski z masłem, wędlina, ogórek świeży, jajko, ser żółty, sałata zielona, papryka czerwona, szczypiorek <b>(białko mleka, błonnik pszenicy, laktoza, gluten mąki pszennej, białko sojowe, jajko)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		
<b>II śniadanie</b>	Banany.		
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleny śmietaną <b>(białko mleka, seler)</b> , Makaron, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Gulasz drobiowy, Surówka wielowarzywna z marchewką, selerem, porem, cebulka, z dodatkiem jogurtu naturalnego, <b>(białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	110,0 kcal 218,0 kcal 92,0 kcal 16,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Bułka graham z masłem, konfitura owocowa, <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> , Herbata owocowa.		
<b>ŚRODA 16.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, <b>(białko mleka)</b> Chleb wiejski z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajko)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
<b>II śniadanie</b>	Pomarańcze.		

<b>Obiad</b>	Zupa grysikowa na rosole z warzywami, zielona pietruszka, <b>(gluten, seler)</b> , Ziemniaki z koperkiem, Kotleciki rybne, <b>(ryba , gluten z bulki tartej)</b> Buraczki na ciepło, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	323,87 kcal 135,3 kcal 72,0 kcal 19,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Owocowy stół szwedzki: gruszka, banan, jabłko, pomarańcze Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
<b>CZWARTEK 17.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Chleb tarnowski z masłem, hummus z suszonymi pomidorami, szczypiorek <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> , Kawa zbożowa z mlekiem <b>(białko mleka, zboża zawierające gluten)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Jabłko,		
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną, <b>(białko mleka, seler, gluten)</b> Ziemniaki z koperkiem, Sznycelki wieprzowe, <b>(gluten z bulki tartej)</b> Mizeria z ogórków świeżych i jogurtu naturalnego, <b>(białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	250,0 kcal 135,3 kcal 124,0 kcal 14,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Budyń śmietankowy z żelką malinową, (według własnej receptury) <b>(białko mleka)</b> Biszkopty, <b>(gluten)</b> Herbata owocowa.		
<b>PIĄTEK 18.04.2025 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Chleb słonecznikowy z masłem, pasta z sera białego i makreli, szczypiorek, <b>(ryba, białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Gruszka,		
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami, zabieleny śmietaną <b>(białko mleka)</b> Makaron z serem białym na słodko, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego, <b>(białko mleka)</b> Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	118,0 kcal 187,5 kcal 31,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt truskawkowy, (wyrób własny) <b>(białko mleka)</b> Ciasteczka owsiane, <b>(zboża zawierające gluten)</b> Herbata owocowa,		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukiecie jarzyn wraz z selerem.

Między posiłkami dzieci otrzymują do picia wodę mineralną niegazowaną.

W jadłospisie wyróżniono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji występujące w posiłkach przygotowywanych w naszym przedszkolu i zawarte w załączniku II

do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25.11.2011 r

Szczegółowy wykaz wartości kalorycznych i odżywczych znajduje się do wglądu u Pani Intendent.