**JADŁOSPIS**

**TYGODNIOWY**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PRZEDSZKOLE nr 64 „Ekoludek”** | | | |
| DZIEŃ | | **ŚNIADANIE** | **ZUPA + PODWIECZOREK** | **DRUGIE DANIE** |
| **PON**  **22.04.**  **2024** | | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml  Chleb orkiszowy z masłem 35g/5g  Ser żółty salami 20g  Papryka czerwona , ogórek kiszony  20g/20g  Herbata z dzikiej róży z cytryną  200ml | Krupnik z dwóch kasz ( jęczmienna , jaglana ) z natką pietruszki 250ml  Talerz rozmaitości  ( kalarepka , marchew , jabłko mieszanka studencka , herbatniki mini zoo bez cukru )  Woda mineralna | Klopsiki z indyka z dodatkiem soczewicy w sosie koperkowym 60g/50g  Ziemniaki z masłem 130 g  Surówka z marchwi , jabłka , gruszki i ananasa z jogurtem greckim 80g  Kompot owocowy ( jabłko , truskawka ) 200 ml) |
| **WT**  **23.04**  **2024** | | Chlebrazowy i bułka pszenna z masłem 60g/10g  Kiełbasa krakowska sucha drobiowa 20g , pomidor , szczypiorek 20g/10g  Dżem wiśniowy z chia 30g  Kawa inka z mlekiem 200ml | Żurek na zakwasie z chrzanem , kiełbaską , jajkiem , ziemniakami i natką pietruszki 250ml  Słoneczny twarożek z brzoskwiniami – wyrób własny  Woda mineralna | Łazanki z kapusty kiszonej , pieczarek i cebuli 180g  Herbata z owoców leśnych 200 ml |
| **ŚR**  **24.04**  **2024** | | Płatki jaglane na mleku 200ml  Chleb słonecznikowy z masłem 35g/5g  Filet z indyka w paprykowej posypce – wyrób własny  Papryka żółta , sałata rukola 20g/10g  Herbata miętowa 200ml | Zupa grysikowa na rosołku z warzywami i natką pietruszki 250ml  Gofry – wyrób własny  Woda mineralna | Węgierski kociołek z łopatki wieprzowej z papryką i ogórkiem kiszonym 110 g  Kopytka ziemniaczane 130 g  Surówka z czerwonej kapusty i jabłka z olejem lnianym 80g  Sok owocowo-warzywny”eliksir elfów”  ( jabłko , gruszka , burak , porzeczka ) |
| **CZW**  **25.04.**  **2024** | | SZWEDZKI STÓŁ  Pieczywo mieszane z masłem 60g/5g  Jajko gotowane , filet z kurczaka , kabanosy wieprzowe 30g/10g/10g  Sałata zielona , pomidor , ogórek zielony 5g/20g/20g  Kakao na mleku 200 ml | Zupa krem z brokułów z pszennymi grzaneczkami 250m  Shake malinowy  ( maliny , migdały , miód , jogurt naturalny ) 150 ml  Wafle ryżowe | Pieczeń z karczku w sosie własnym 60g/50g  Kasza gryczana na sypko 130g  Sałatka z buraczków czerwonych i jabłek 80g  Kompot owocowy (mieszanka kompot. gruszka ) 200 ml |
| **PT**  **26.04.**  **2024** | | Płatki ryżowe 200 ml  Chleb wieloziarnisty z masłem 35g/5g  Ser biały krojony posypany szczypiorkiem 30g/10g , rzodkiewka do chrupania 30g Herbata malinowa z cytryną 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdka i natką pietruszki , zabielana śmietaną 250ml  Kisiel truskawkowy pitny 150 ml  Chałka drożdżowa z masłem  30g/5g | Filet z miruny panierowany 90g  Ziemniaki z koperkiem 180 g  Surówka z kiszonej kapusty , marchwi i jabłka z oliwą z oliwek 80g  Kompot owocowy ( jabłko , śliwka ) 200ml |

|  |
| --- |
| **Alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 wymienione na drugiej stronie.** |
| W kuchni używa się: zboża zawierające **gluten, seler, gorczycę, soje, mleko, jaja, ryby, orzechy, migdały i nasiona sezamu** .  Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Woda mineralna n/g podawana jest dzieciom bez ograniczeń.  Dyrektor zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie. |

Dyrektor Intendent