

| <b>Jadłospis - Przedszkole Publiczne w Harbutowicach</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Okres</b>                                             | 23.05.2022 - 03.06.2022                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta</b>                                             | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
| <b>Data</b>                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                           |
| 23.05.2022<br>Poniedziałek                               | Bułka graham (50 g), masło (5 g), pasztet (20 g), rzodkiew (10 g), ogórek zielony (20 g).<br>Kawa zbożowa (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Banan (70 g), woda mineralna (150 ml)<br><br>ALERGENY: 1,7                                                    | Żurek z jajkiem, ziemniakami i kielbasą (250 g).<br>Ryż z sosem truskawkowym i bitą śmietaną (150 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,7,9                        | Bułka wek (35 g), masło (5 g), wędlina (20 g), pomidor (20 g).<br>Herbata miętowa z miodem (150 ml)<br><br>ALERGENY: 1                                                        |
| 24.05.2022<br>Wtorek                                     | Płatki kukurydziane na mleku (200 g).<br>Bułka wek (35 g), masło (5 g), serek homogenizowany Danio (20 g).<br><br>II śniadanie:<br>Marchewka słupki (50 g), woda mineralna (150 ml)<br><br>ALERGENY: 1,7                                                  | Pomidorowa z lanym ciastem (250 g).<br>Gulasz z indyka (100 g).<br>Kasza gryczana i pęczak (70 g).<br>Ogórek kiszony (60 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,7,9 | Salatka owocowa (150 g)<br>(banany/truskawki/winogrona/pomarańczki)<br><br>ALERGENY: brak                                                                                     |
| 25.05.2022<br>Środa                                      | Chleb kornel/ Iniany (50 g), masło (5 g), pasta z sera twarogowego z rzodkiewką i szczypiorkiem (30 g).<br>Bawarka (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Kiwi (50 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY:1,7                                            | Jarzynowa z grzanką (250 g).<br>Zapiekanka z ziemniakami, kielbasą, porem, marchewką pod beszamelem (200 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7,9                   | Koktajl bananowy (150 g).<br>Ciasteczko owsiane (20 g).<br><br>ALERGENY: 1,7,8                                                                                                |
| 26.05.2022<br>Czwartek                                   | Płatki ryżowe na mleku (200 g)<br>Rogal (35 g), masło (5 g), dżem truskawkowy (15 g).<br><br>II śniadanie:<br>Gruszka (50 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY:1,7                                                                                | Krem z białych warzyw (250 g).<br>Bigos z mięsem wieprzowym (200 g)<br>Chleb pszenny (30 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7,9                                   | Pianki marshmallow z owocami (150 g).<br><br>ALERGENY: brak                                                                                                                   |
| 27.05.2022<br>Piątek                                     | Chleb słonecznikowy/z czarnuszką (50 g), masło (5 g), pasta z makreli ze szczypiorkiem (30 g), ogórek korniszony (15 g).<br>Herbata z cytryną (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Jabłko (60 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,4              | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką (250 g).<br>Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym (150g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,7,9                       | Strucla (35 g), masło (5 g).<br>Kakao (150 ml).<br>Owoce suszone (20 g).<br><br>ALERGENY: 1,7                                                                                 |
| 30.05.2022<br>Poniedziałek                               | Chleb graham (50 g), masło (5 g), pasta z jaj ze szczypiorkiem (30 g), ogórek zielony (20 g).<br>Kakao (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Winogrona (50 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,7                                                | Krupnik z ziemniakami (250 g).<br>Łazanki z kielbasą i kapustą (200 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,9                                                        | Budyń czekoladowy z bananami (150 ml).<br>Biszkopcik (20 g).<br><br>ALERGENY: 1,3,7                                                                                           |
| 31.05.2022<br>Wtorek                                     | Bułka pszenna (50 g), masło (5 g), roszponka (3 g), wędlina (20 g), papryka czerwona (20 g).<br>Kawa zbożowa (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Orzechy włoskie, rodzynki (30 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY:1,7,8                           | Grochowa z grzankami (250 g).<br>Pierogi z białym serem i truskawkami (120 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY:1,3,7,9                                                | Kanapka "Biedronka" (pieczywo chrupkie (20 g), serek Almette (20 g),pomidorki koktajlowe, oliwki, koperek zielony (30 g).<br>Woda z pomarańczą (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7 |
| 01.06.2022<br>Środa                                      | Hot dog - ciasto francuskie, ketchup, kielbaska (80 g).<br>Warzywa do chrupania - pomidor, ogórek, papryka żółta (40 g).<br>Herbata (200 ml).<br><br>II śniadanie:<br>Szaszłyki owocowe - ananas, winogrona, arbuz, truskawka (80 g)<br><br>ALERGENY: 1,3 | Rosół z makaronem (250 g).<br>Kotlet z kurczaka (80 g).<br>Ziemniaki (150 g).<br>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym (80 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY:1,3,7,9  | Rogal (35 g), masło (5 g), nutella (20 g).<br>Mleko (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7                                                                                            |
| 02.06.2022<br>Czwartek                                   | Płatki owsiane na mleku (200 g).<br>Chleb kornel/Iniany (35 g), masło (5 g), pasta z sera twarogowego z daktylami (30 g).<br><br>II śniadanie:<br>Papryka kolorowa (50 g), woda mineralna (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7                                  | Brokułowa z ziemniakami (200 g).<br>Ryż po chińsku z kurczakiem i warzywami (200 g).<br>Kompot wielowocowy (200 ml).<br><br>ALERGENY: 1,7,9                                           | Szarlotka - wypiek własny (60 g).<br>Herbata owocowa (150 ml).<br><br>ALERGENY: 1,3,7                                                                                         |

| Data                 | Śniadanie                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.06.2022<br>Piątek | Płatki jaglane na mleku (200 g).<br>Strucla (35 g), masło (5 g), miód pszczeli (10 g).<br>II śniadanie:<br>Kalarepka (50 g), woda mineralna (150 ml).<br>ALERGENY: 1,7 | Zupa królewska z ryżem (250 g).<br>Ryba pieczona z ziołami (80 g).<br>Ziemniaki (150 g).<br>Buraczki (100 g).<br>Kompot wieloowocowy (200 ml).<br>ALERGENY: 1,4,7,9 | Jogurt naturalny z brzoskwiniami i kruszonymi ciasteczkami (150 g).<br>ALERGENY: 1,7 |

DIETA DZIECI ALERGICZNYCH DOSTOSOWYWANA JEST DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB DZIECKA.

W artykułach spożywczych stosowanych do przygotowania posiłków w przedszkolu mogą znajdować się „alergeny ukryte”

Pełen wykaz składników użytych w potrawach, dostępny u intendenta.

**ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE**

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor