

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO - Granola orzechowa - Mleko - Jabłko <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i>	KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERSIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA - Chleb mieszany - Masło - Pierś gotowana z indyka - Papryka - Herbata czarna - Mleko <i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i>	I danie: zupa kalafiorowa (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal</i> II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym (pyzy 80g, sos 80g) (drożdże, mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, jogurt naturalny) <i>Alergeny: mleko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 155 kcal</i>	ŚWIEŻE OWOCE - GRUSZKA, BANAN - Gruszka - Banan <i>Alergeny: -</i>
WTOREK	CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA - Chleb mieszany - Masło - Gotowana pierś indyka - Szynka wieprzowa - Ser żółty gouda - Sałata lodowa - Pomidor - Ogórek zielony - Papryka - Herbata owocowa <i>Alergeny: 1</i>	PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM - Parówki drobiowe - Masło - Chleb mieszany - Ketchup - Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA - Mleko - Budyń waniliowy - mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	JAJECZNICA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA - Jajka - Siemię lniane - Mieszanka nasion - Bułka - Kabanos - Ogórek kiszony - Masło - Herbata - Mleko	SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA - Sok jabłkowy - Pałeczka sera topionego - Marchewka <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I danie: zupa ogórkowa (250ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: makaron trójkolorowy, chili con carne (makaron 100g, chili 100g) (makaron tricolore, mięso-łopatka wieprzowa, pomidory, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i>	JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE - Jabłko - Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
CZWARTEK	KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI - Serek wiejski - Ser półtłusty kostka - Pasta serowo-paprykowa - Pomidor - Ogórek zielony - Sałata lodowa - Chleb mieszany - Masło <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA - Wafle ryżowe - Kakao - Daktyle - Mleko - Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i>	I danie: krem z białych warzyw (250ml) (wywar warzywny-włoszczyzna, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: udko pieczone, kasza bulgur, sos pieczeniowy z warzywami (Udko 70g, kasza bulgur 100g, sos 70g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, kasza bulgur, papryka, fasolka mini) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	KOKTAJL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE - Banan - Truskawki - Kefir - Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko (7)</i>

PIĄTEK	BULKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI 1. Bułka kajzerka 2. Kiełbasa podsuszana 3. Tuńczyk 4. Majonez 5. Ogórek kiszony 6. Ogórek zielony 7. Rzodkiewka 8. Kiełki 9. Masło 10. Serek topiony	CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	I danie: kremik z batatów i marchewki (250ml) (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7 g, wartość energetyczna: 199 kcal</i> II danie: naleśniki z serkiem waniliowym (naleśniki 140g, serek waniliowy 40g) <i>(jajko, mąka, mleko, serek waniliowy)</i> <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal</i>	ŚWIEŻY OWOC – BANAN 1. Banan <i>Alergeny: -</i>
--------	--	---	--	--

Do potraw, u których nie ma podanego napoju jest podana woda źródlana 200 ml na osobę. Alergeny wymienione w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 podane zostały w nawiasach: gluten (1), skorupiaki (2), jaja (3), ryby (4), orzeszki ziemne (5), soja (6), mleko (7), orzechy (8), seler (9), gorczyca (10), sezam (11), dwutlenek siarki i siarczany (12), łubin (13), mięczaki (14). * Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola