

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 4

DZIEŃ TYGODNI	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO 1. Płatki kukurydziane 2. Mleko 3. Jabłko <i>Alergeny: mleko (7)</i>	BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, SAŁATA I POMIDOREM, HERBATA OWOCOWA 1. Bułka kajzerka 2. Masło 3. Sałata 4. Pomidor 5. Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	I danie: zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) (wywar warzywny, pomidory, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</i> II danie: kopytka w sosie truskawkowym (makaron 100g, serek 50g) (mąka, jajka, truskawki, skrobia, cukier, sól) <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal</i>	ŚWIEŻY OWOC – BRZOSKWINIA Z SUSZONĄ MORELĄ Z HERBATNIKAMI 1. Brzoskwinia 2. Suszone morele 3. Herbatniki <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>
WTOREK	CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Gotowana pierś z indyka 4. Ser żółty gouda 5. Sałata lodowa 6. Pomidor 7. Ogórek zielony 8. Papryka 9. Herbata owocowa <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7)</i>	BISZKOPTY Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ 1. Biszkopty 2. Gruszka 3. Jabłko <i>Alergeny: jaja (3)</i>	I danie: Zupa ogórkowa (250 ml) (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 w sosie bolońskim z warzywami (makaron 100g, mięsny sos 100g) (mięso-topatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 364,4 kcal</i>	SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW 1. Galaretki 2. Ser na sernik 3. Woda 4. Brzoskwinie w puszcze 5. Płatki migdałowe <i>Alergeny: mleko, orzechy</i>
ŚRODA	KANAPKI Z MASŁEM, JAJKIEM, ŻÓŁTYM SEREM I SAŁATĄ LODOWĄ, OGÓREK ZIELONY 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Jajko 4. Żółty ser 5. Sałata lodowa 6. Kiełki <i>Alergeny: gluten (1) jajko (3) mleko (7)</i>	SUCHARKI Z DŻEMEM OWOCOWYM 1. sucharki 2. dżem owocowy <i>Alergeny: gluten (1)</i>	I danie: grochóweczka z kiełbasą (250 ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, włoszczyzna, groch, kiełbasa śląska) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: gnocchi, sos pieczeniowy, marchewka juniorka (gnocchi 100g, sos 80g, marchewka 50g) (Mąka pszenna, jajka, ziemniaki, kości drobiowe, marchew) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 31g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 310 kcal</i>	ŚWIEŻE OWOCE – BANAN, JABŁKO 1. banan 2. jabłko <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>
CZWARTEK	RYŻ NA MLEKU Z JABŁKIEM PRAŻONYM, KANAPKA Z MASŁEM I POMIDOREM 1. Ryż 2. Mleko 3. Jabłko 4. Cynamon 5. Chleb mieszany 6. Masło 7. Pomidor <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	KANAPKA Z KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ I OGÓRKIEM KISZONYM, POMIDOR 1. Chleb mieszany 2. Kiełbasa podsuszana 3. Ogórek kiszony 4. Pomidor <i>Alergeny: gorczyca (10) gluten (1)</i>	I danie: kremik kalafiorowy (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: pulpecik wieprzowy, ryż, sos włoski z warzywami (pulpecik 80g , ryż 100g , sos 100) (mięso wieprzowe z szynki, jajka, bułka tarta, śmietanka roślinna, suszone pomidory, bazylia, tymianek, marchew, fasolka, czosnek, sól) <i>Alergeny: jajka, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</i>	KOKTAJL OWOCOWY Z HERBATNIKAMI 1. Mieszanka owoców mrożonych 2. Kefir (7) 3. Herbatniki <i>Alergeny: Mleko</i>

PIĄTEK	BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, PASTĄ Z TUŃCZYKA I SERKIEM KANAPKOWYM Z POMIDOREM, HERBATA MIĘTOWA 1. Bułka kajzerka 2. Masło 3. Tuńczyk 4. Serek kanapkowy 5. Pomidor 6. Herbata miętowa <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1) ryba (4)</i>	KABANOS, GRISSINI I KAKAO 1. Mleko 2. Kakao 3. Kabanos 4. Grissini <i>Alergeny: mleko (7) gorczyca (10), gluten (1)</i>	I danie: barszczyk z muszelkami (250ml) <i>(buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: gluten, seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i> II danie: filecik rybny, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) <i>(mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek kiszony)</i> <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g,</i>	GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE, HERBATA OWOCOWA 1. Gruszka 2. Wafle ryżowe 3. Herbata owocowa <i>Alergeny: -</i>

Do posiłków, w których nie ma wymienionych napoi podawana jest 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 gorczycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola