

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 5

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 dyniowo-kukurydziana (250 ml) <i>(dynia, kukurydza, śmietanka roślinna, cukier, sól)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) <i>(mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól, sok ze świeżego buraka)</i> <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 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	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: krem pieczarkowy (250 ml) (pieczarki, cebula, włoszczyzna, śmietanka roślinna) <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</i> II danie: kotlecik z indyka, ziemniaki, surówka z marchewki (mięso 70g, ziemniaki 140g, surówka 50g) <i>(Pierś z indyka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier)</i> <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 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 <i>Alergeny: 3, 7, 10</i>	SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA - Sok jabłkowy - Pałeczka sera topionego - Marchewka <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) <i>(kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, łubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: seler, jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: strogonow z ryżem (ryż 100g, mięso 50g, sos 50g) <i>(szynka wieprzowa, cebula, koncentrat, pieczarki, mąka pszenna, papryka, ryż)</i> <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 - Daktyl - Mleko - Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i>	I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (zupa 250 ml, groszek ptysiowy 15g) <i>(wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól)</i> <i>Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, coleslaw (Udko 70g, ziemniaki 140g, surówka 60g) <i>(podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 375 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: krem marchewkowy (250 ml) <i>(bulion, marchew, por)</i> <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal</i> II danie: naleśniki z dżemem (naleśniki 140g, dżem 40g) <i>(jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy)</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 gorczycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola