

| DZIEŃ TYGODNIA | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
|----------------|--|---|--|--|
| PONIEDZIAŁEK | <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane 2. Mleko 3. Jabłko <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p> | <p>CHLEB MIESZANY Z MASŁEM I POWIDŁAMI, BAWARKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Powidła 4. Herbata czarna 5. Mleko <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p> | <p>I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziele angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: pyzy, sos pieczeniowo-pieczarkowy, buraczki (pyzy 80g, sos 50g, buraki 50g) (kości drobiowe, cebulka, pieczarki, mąka, mleko, cukier, sól, buraczki, cukier, sól) <i>Alergeny: gluten, mleko</i></p> | <p>JABŁKO I GRUSZKA Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: -</i></p> |
| WTOREK | <p>CHLEB MIESZANY, MASŁO, SCHAB PIECZONY, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Schab pieczony 4. Szynka wieprzowa 5. Ser żółty gouda 6. Pomidor 7. Sałata lodowa 8. Ogórek zielony 9. Papryka 10. Herbata owocowa <p><i>Alergeny: gluten (1) gorczyca (2)</i></p> | <p>CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA I OGÓRKIEM KISZONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser żółty gouda 4. Ogórek kiszony <p><i>Alergeny: -</i></p> | <p>I danie: rosolniczek (250 ml) (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p>II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (makaron 70g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p> | <p>MLEKO WANILIOWE, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2. Cukier waniliowy 3. Jabłko <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p> |
| ŚRODA | <p>FRANKFURTERKA, CHLEB MIESZANY, MASŁO, KETCHUP ŁAGODNY, KAKAO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frankfurterka 2. Chleb mieszany 3. Masło 4. Ketchup łagodny 5. Kakao <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p> | <p>CHLEB MIESZANY Z MASŁEM ORZECHOWYM/ DŻEM OWOCOWY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło orzechowe 3. Dżem owocowy <p><i>Alergeny: orzechy (8) gluten (1)</i></p> | <p>I danie: pomidorowa z makaronem (zupa 200 ml, makaron 50g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i></p> <p>II danie: gulasz wieprzowy z warzywami, kasza perłowa kasza 100g, mięsny sos z warzywami 100g) (kasza perłowa, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, papryka) <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p> | <p>SOK POMARAŃCZOWY 100%, PALUSZKI NIESOŁONE I BRZOSKWINIA/ MANDARYNKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomarańczowy 2. Brzoskwinia/ mandarynka 3. Paluszki <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p> |
| CZWARTEK | <p>KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM I WARZYWAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Ser żółty 3. Masło 4. Sałata lodowa 5. Pomidor 6. Ogórek zielony 7. Papryka <p><i>Alergeny: gluten (1) mleko (7)</i></p> | <p>JOGURT OWOCOWY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2. Owoce sezonowe 3. Miód <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p> | <p>I danie: krem kukurydziano-dyniowy (250 ml) (kukurydza, dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p> | <p>WARZYWA Z SOSEM MAJONEZOWO-JOGURTOWYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 2. Sałata lodowa 3. Ogórek zielony 4. Papryka 5. Jogurt gęsty 6. Majonez <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p> |

| | | | | |
|------------|--|--|--|--|
| PIĄT EK | KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM W PLASTRACH, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA, JAJKIEM Z MAJONEZEM Z WARZYWAMI 1. Chleb mieszany 2. Jajko 3. Serek topiony 4. Kiełbasa podsuszana 5. Ser żółty gouda 6. Masło 7. Szczypiorek 8. Ogórek kiszony 9. majonez <i>Alergeny: mleko (7) gluten, (1) jaja (3)</i> | BANAN, KAKAO 1. Banan 2. Kakao 3. Mleko 4. Miód <i>Alergeny: mleko (7)</i> | I danie: krem z ziemniaków z grzankami (zupa 250 ml) (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: kluseczki półfrancuskie w sosie brzoskwiowym (kluseczki 100g, sos 80) (mąka, jaja, mleko, sól, cukier, brzoskwinia, kisiel owocowy) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal</i> | JOGURT Z GRUSZKĄ I CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI 1. Jogurt naturalny 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: mleko (7)</i> |
| | | | | |

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 1

Do potraw, przy 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 siarczyn (12), tulin (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 gorczyczy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola