

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONI EDZI AŁEK</b>	<p><b>GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Granola orzechowa</li> <li>2. Mleko</li> <li>3. Jabłko</li> </ol> <p><i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i></p>	<p><b>KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERSIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Pierś gotowana z indyka</li> <li>4. Papryka</li> <li>5. Herbata czarna</li> <li>6. Mleko</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i></p>	<p><b>I danie: zupa gołąbkowa (250 ml)</b> (mięso mielone z szynki wieprzowej, włoszczyzna, ryż, kapusta, cebulka, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, cukier, przyprawa Smak Natury)) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal</i></p> <p><b>II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym (pyzy 80g, sos 80g)</b> (drożdże, mąka pszenna, jajko, truskawki, cukier, sól, kisiel truskawkowy) <i>Alergeny: mleko, gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</i></p>	<p><b>ŚWIEŻE OWOCE - GRUSZKA, BANAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka</li> <li>2. Banan</li> </ol> <p><i>Alergeny: -</i></p>
<b>WTO REK</b>	<p><b>CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Gotowana pierś indyka</li> <li>4. Szynka wieprzowa</li> <li>5. Ser żółty gouda</li> <li>6. Sałata lodowa</li> <li>7. Pomidor</li> <li>8. Ogórek zielony</li> <li>9. Papryka</li> <li>10. Herbata owocowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: 1</i></p>	<p><b>PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parówki drobiowe</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Chleb mieszany</li> <li>4. Ketchup</li> <li>5. Ogórek zielony</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p><b>I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g)</b> (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></p> <p><b>II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g)</b> (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,</i></p>	<p><b>BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mleko</li> <li>2. Budyń waniliowy</li> <li>3. mandarynka</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
<b>ŚRO DA</b>	<p><b>JAJECZNICA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jajka</li> <li>2. Siemię lniane</li> <li>3. Mieszanka nasion</li> <li>4. Bułka</li> <li>5. Kabanos</li> <li>6. Ogórek kiszony</li> <li>7. Masło</li> <li>8. Herbata</li> <li>9. Mleko</li> </ol>	<p><b>SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sok jabłkowy</li> <li>2. Pałeczka sera topionego</li> <li>3. Marchewka</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p><b>I danie: krupniczek (250ml)</b> (kasza, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p><b>II danie: makaron świderki, chili con carne (makaron 100g, chili 100g)</b> (makaron, mięso-łopatka wieprzowa, pomidory, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g,</i></p>	<p><b>JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko</li> <li>2. Chrupki kukurydziane</li> </ol> <p><i>Alergeny: -</i></p>
<b>CZW ARTE K</b>	<p><b>KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serek wiejski</li> <li>2. Ser półtusty kostka</li> <li>3. Pasta serowo-paprykowa</li> <li>4. Pomidor</li> <li>5. Ogórek zielony</li> <li>6. Sałata lodowa</li> <li>7. Chleb mieszany</li> <li>8. Masło</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p><b>WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle ryżowe</li> <li>2. Kakao</li> <li>3. Daktyle</li> <li>4. Mleko</li> <li>5. Herbata owocowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i></p>	<p><b>I danie: zupka fasolowa (250ml)</b> (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p><b>II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką (Udko 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g)</b> (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, marchewka) <i>Alergeny: gluten</i></p>	<p><b>KOKTAJL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan</li> <li>2. Truskawki</li> <li>3. Kefir</li> <li>4. Wafle ryżowe</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>

<b>PIĄT EK</b>	<b>BUŁKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI</b>	<b>CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM</b>	<b>I danie: kremik z batatów i marchewki (250ml)</b> (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek, śmietanka roślinna, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 199 kcal</i>	<b>ŚWIEŻY OWOC – BANAN</b> 1. <i>Banan</i> <i>Alergeny: -</i>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka kajzerka</li> <li>2. Kiełbasa podsuszana</li> <li>3. Tuńczyk</li> <li>4. Majonez</li> <li>5. Ogórek kiszony</li> <li>6. Ogórek zielony</li> <li>7. Rzodkiewka</li> <li>8. Kiełki</li> <li>9. Masło</li> <li>10. Serek topiony</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb wasa</li> <li>2. Pasztet z indyka</li> <li>3. Ser gouda</li> <li>4. Ogórek kiszony</li> </ol> <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	<b>II danie: naleśniki z serkiem waniliowym (naleśniki 140g, serek waniliowy 40g)</b> <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>	

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 siarczyn (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 gorzczy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola