

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 3

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PO NIE DZI AŁ EK	<p>GRANOLA OWOCOWA, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> Granola (8) (1) Mleko (7) Jabłko <p><i>Alergeny: gluten, mleko, orzechy</i></p>	<p>KANAPKA Z MASŁEM, PASTĄ SEROWĄ Z ŻÓŁTEGO SERA, POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> Ciemny chleb razowy (1) Ser gouda (7) Pomidor Ogórek kiszony Masło (7) (3) <p><i>Alergeny: gluten, mleko, jajko</i></p>	<p>I danie: zupa ogórkowa (250ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym (pierogi 120g, sos 70g) (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny: gluten, jajko, mleko</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i></p>	<p>MELON Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI</p> <ol style="list-style-type: none"> Melon Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: -</i></p>
WT OR EK	<p>SZEWDZKI STÓŁ: CHLEB MIESZANY, MASŁO, KIEŁBASA PODSUSZANA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HENRATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany (1) (10) Masło (7) Kiełbasa podsuszana Szynka wieprzowa Ser żółty gouda (7) Sałata lodowa Pomidor Ogórek zielony Papryka <p><i>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>CHLEBEK WASA Z TWAROŻKIEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> Chlebek wasa (1) Twaróg (7) Ogórek zielony <p><i>Alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i></p> <p>II danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) (mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz, jabłko, olej rzepakowy) <i>Alergeny: ryba, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>	<p>KOKTAJL OWOCOWY NA KEFIRZE SŁODZONY MIODEM, CHRUPKI KUKURYDZIANE</p> <ol style="list-style-type: none"> Mieszanka owoców mrożonych Kefir (7) Miód Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: mleko</i></p>
ŚR OD A	<p>HOT-DOG NA BUŁCE Z ZIARNAMI Z PARÓWKĄ DROBIOWĄ I KETCHUPEM ŁAGODNYM, PAPRYKA, MIX SAŁAT MASŁO</p> <ol style="list-style-type: none"> Bułka z ziarnami (10) (8) Parówka drobiowa Ketchup (1) Papryka Mix sałat Masło (7) <p><i>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten</i></p>	<p>KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI</p> <ol style="list-style-type: none"> Kaszka manna Mleko Maliny Wiórki kokosowe <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>I danie: kremik z białych warzyw (wywar warzywny-włoszczyzna, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna) <i>Alergeny:</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p>II danie: kąski z szynki w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki (szynka, kasza bulgur, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek) <i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i></p>	<p>SOK MARCHEWKOWO-OWOCOWY Z PAŁECZKĄ SERA TOPIONEGO</p> <ol style="list-style-type: none"> Sok marchewkowo-owocowy Pałeczka serka topionego <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
CZ WA RT EK	<p>OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM</p> <ol style="list-style-type: none"> Mleko (7) Płatki owsiane błyskawiczne Banan <p><i>Alergeny: mleko</i></p>	<p>JAJECZNICA Z SZYNKĄ, SZCZUPIORKIEM, OGÓRKIEM ZIELONYM, POMIDOREM I OLIWKAMI, CHLEB MIESZANY, MASŁO, HERBATA</p> <ol style="list-style-type: none"> Jajka (3) Szynka Szczypiorek Pomidor Chleb mieszany (1) (10) Masło (7) Oliwki Ogórek zielony <p><i>Alergeny: mleko, gluten, jajka, gorczyca</i></p>	<p>I danie: rosolniczek (250ml) (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: gluten, seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p>II danie: stripsy, ziemniaki, mizeria (stripsy 70g, ziemniaki 150g, mizeria 60g) (filet z kurczaka, ziemniaki, jajko, ogórek zielony, płatki kukurydziane, jogurt grecki, koperek, cukier) <i>Alergeny: jajko, mleko</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i></p>	<p>BANAN Z BISZKOPTAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> Banan Biszkopty <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p>

PIĄ TE K	BUŁKA Z NASIONAMI Z MASŁEM, SERKIEM KANAPKOWYM I ZÓŁTYM SEREM GOUDA, POMIDOR, HERBATA OWOCOWA 1. Bułka z nasionami (1) 2. Masło (7) 3. Serek kanapkowy 4. Ser żółty gouda (7) 5. Pomidor 6. Herbata <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	MELON, KAKAO SŁODZONE MIODEM 1. Melon 2. Mleko (7) 3. Kakao 4. Miód <i>Alergeny: mleko</i>	I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta biała, czosnek, pieprz, napar z ziela 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> II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 80g, sos 100g) <i>(makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 344 kcal</i>	GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE 1. Gruszka 2. Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko</i>

Gdy nie ma wpisanego napoju do posiłku to wtedy 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 gorzycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola