

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 5

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> Granola orzechowa Mleko Jabłko <p><i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i></p>	<p>KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERSIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA</p> <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany Masło Pierś gotowana z indyka Papryka Herbata czarna Mleko <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i></p>	<p>I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (zupa 250 ml, groszek ptysiowy 15g) (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i></p> <p>II danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt grecki (pierożki 120g, jogurt 50g) (mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól, sok ze świeżego buraka) <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g,</i></p>	<p>ŚWIEŻE OWOCE - GRUSZKA, BANAN</p> <ol style="list-style-type: none"> Gruszka Banan <p><i>Alergeny: -</i></p>
WTOREK	<p>CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany Masło Gotowana pierś indyka Szynka wieprzowa Ser żółty gouda Sałata lodowa Pomidor Ogórek zielony Papryka 	<p>PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> Parówki drobiowe Masło Chleb mieszany Ketchup Ogórek zielony <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>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></p> <p>II danie: kotlecik schabowy, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty (mięso 70g, ziemniaki 140g, surówka 50g) (Pierś z indyka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier, kapusta kiszona) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 kcal</i></p>	<p>BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA</p> <ol style="list-style-type: none"> Mleko Budyń waniliowy mandarynka <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
ŚRODA	<p>JAJECA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA</p> <ol style="list-style-type: none"> Jajka Siemię lniane Mieszanka nasion Bułka Kabanos Ogórek kiszony Masło Herbata Mleko <p><i>Alergeny: 3, 7, 10</i></p>	<p>SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA</p> <ol style="list-style-type: none"> Sok jabłkowy Pałeczka sera topionego Marchewka <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) (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>II danie: kurczak w sosie cytrynowym, ryż, marchewka juniorka (filet z kurczaka, śmietanka roślinna, ryż, cytryna, cukier, mąka pszenna, marchewka) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g,</i></p>	<p>JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE</p> <ol style="list-style-type: none"> Jabłko Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: -</i></p>
CZWARTEK	<p>KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski Ser półtłusty kostka Pasta serowo-paprykowa Pomidor Ogórek zielony Sałata lodowa Chleb mieszany Masło <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe Kakao Daktyle Mleko Herbata owocowa <p><i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i></p>	<p>I danie: zupa kalafiorowa (250ml) (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></p> <p>II danie: udko pieczone, ziemniaki, colesław (Udko 70g, ziemniaki 140g, surówka 60g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny) <i>Alergeny:</i></p>	<p>KOKTAJL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> Banan Truskawki Kefir Wafle ryżowe <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>

PIĄT EK	BUŁKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI	CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM	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>	ŚWIEŻY OWOC – BANAN
	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	<p>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></p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 gorczycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola