

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 3

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	GRANOLA OWOCOWA, JABŁKO 1. Granola (8) (1) 2. Mleko (7) 3. Jabłko <i>Alergeny: gluten, mleko, orzechy</i>	KANAPKA Z MASŁEM, PASTĄ SEROWĄ Z ŻÓŁTEGO SERA, POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Ciemny chleb razowy (1) 2. Ser gouda (7) 3. Pomidor 4. Ogórek kiszony 5. Masło (7) (3) <i>Alergeny: gluten, mleko, jajko</i>	I danie: zupa ogórkowa (250ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> 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> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i>	MELON Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI 1. Melon 2. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
WTOREK	SZWEDZKI STÓŁ: CHLEB MIESZANY, MASŁO, KIEŁBASA PODSUSZANA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HENRATA OWOCOWA 1. Chleb mieszany (1) (10) 2. Masło (7) 3. Kiełbasa podsuszana 4. Szynka wieprzowa 5. Ser żółty gouda (7) 6. Sałata lodowa 7. Pomidor 8. Ogórek zielony 9. Papryka <i>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	CHLEBEK WASA Z TWAROŻKIEM I OGÓRKIEM ZIELONYM 1. Chlebek wasa (1) 2. Twaróg (7) 3. Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> 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> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i>	KOKTAJL OWOCOWY NA KEFIRZE SŁODZONY MIODEM, CHRUPKI KUKURYDZIANE 1. Mieszanka owoców mrożonych 2. Kefir (7) 3. Miód 4. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: mleko</i>
ŚRODA	HOT-DOG NA BUŁCE Z ZIARNAMI Z PARÓWKĄ DROBIOWĄ I KETCHUPEM ŁAGODNYM, PAPRYKA, MIX SAŁAT MASŁO 1. Bułka z ziarnami (10) (8) 2. Parówka drobiowa 3. Ketchup (1) 4. Papryka 5. Mix sałat 6. Masło (7) <i>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten</i>	KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI 1. Kaszka manna 2. Mleko 3. Maliny 4. Wiórki kokosowe <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I danie: kremik z białych warzyw (wywar warzywny-włoszczyzna, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: kąpiki z szynki w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki (szynka, kasza bulgur, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>	SOK MARCHEWKOWO-OWOCOWY Z PAŁECZKĄ SERA TOPIONEGO 1. Sok marchewkowo-owocowy 2. Pałeczka serka topionego <i>Alergeny: mleko (7)</i>
CZWARTEK	OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM 1. Mleko (7) 2. Płatki owsiane błyskawiczne 3. Banan <i>Alergeny: mleko</i>	JAJECZNICA Z SZYNKĄ, SZCZUPIORKIEM, OGÓRKIEM ZIELONYM, POMIDOREM I OLIWKAMI, CHLEB MIESZANY, MASŁO, HERBATA 1. Jajka (3) 2. Szynka 3. Szczypiorek 4. Pomidor 5. Chleb mieszany (1) (10) 6. Masło (7) 7. Oliwki 8. Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko, gluten, jajka, gorczyca</i>	I danie: rosolniczek (250ml) (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> 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> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	BANAN Z BISZKOPTAMI 1. Banan 2. Biszkopty <i>Alergeny: gluten (1)</i>
PIĄTEK	BUŁKA Z NASIONAMI Z MASŁEM, SERKIEM KANAPKOWYM I ŻÓŁTYM 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 4,8g, wartość energetyczna: 160 kcal</i> II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 80g, sos 100g) (makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka) <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), mączczaki (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