

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO</b> 1. Granola orzechowa 2. Mleko 3. Jabłko <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i>	<b>KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERSIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA</b> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Pierś gotowana z indyka 4. Papryka 5. Herbata czarna 6. Mleko <i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i>	<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>  <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>	<b>ŚWIEŻE OWOCY - GRUSZKA, BANAN</b> 1. Gruszka 2. Banan <i>Alergeny: -</i>
<b>WTOREK</b>	<b>CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</b> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Gotowana pierś indyka 4. Szynka wieprzowa 5. Ser żółty gouda 6. Sałata lodowa 7. Pomidor 8. Ogórek zielony 9. Papryka 10. Herbata owocowa <i>Alergeny: 1</i>	<b>PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</b> 1. Parówki drobiowe 2. Masło 3. Chleb mieszany 4. Ketchup 5. Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	<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>  <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, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>	<b>BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA</b> 1. Mleko 2. Budyń waniliowy 3. mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
<b>ŚRODA</b>	<b>JAJECZNICA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA</b> 1. Jajka 2. Siemię lniane 3. Mieszanka nasion 4. Bułka 5. Kabanos 6. Ogórek kiszony 7. Masło 8. Herbata 9. Mleko <i>Alergeny: 3, 7, 10</i>	<b>SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA</b> 1. Sok jabłkowy 2. Pałeczka sera topionego 3. Marchewka <i>Alergeny: mleko (7)</i>	<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>  <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, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</i>	<b>JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE</b> 1. Jabłko 2. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
<b>CZWARTEK</b>	<b>KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI</b> 1. Serek wiejski 2. Ser półtłusty kostka 3. Pasta serowo-paprykowa 4. Pomidor 5. Ogórek zielony 6. Sałata lodowa 7. Chleb mieszany 8. Masło <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	<b>WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA</b> 1. Wafle ryżowe 2. Kakao 3. Daktyle 4. Mleko 5. Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i>	<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>  <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> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	<b>KOKTAJL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE</b> 1. Banan 2. Truskawki 3. Kefir 4. Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko (7)</i>
<b>PIĄTEK</b>	<b>BUŁKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI</b> 1. Bułka kajzerka 2. Kielbasa podsuszana 3. Tuńczyk 4. Majonez 5. Ogórek kiszony 6. Ogórek zielony 7. Rzodkiewka 8. Kiełki 9. Masło 10. Serek topiony <i>Alergeny: 1, 7, 10, 3, 4</i>	<b>CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM</b> 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	<b>I danie: kremik z batatów i marchewki (250ml)</b> (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, ziola prowansalskie, czosnek, śmietanka roślinna, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7 g, wartość energetyczna: 199 kcal</i>  <b>II danie: naleśniki z serkiem waniliowym (naleśniki 140g, serek waniliowy 40g) (jajko, mąka, mleko, serek waniliowy)</b> <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal</i>	<b>ŚWIEŻY OWOC – BANAN</b> 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 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 gorczycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola