

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 5

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	GRANOLA ORZECHOWA Z MLEKIEM, JABŁKO 1. Granola orzechowa 2. Mleko 3. Jabłko <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) orzechy (8)</i>	KANAPKA Z MASŁEM I GOTOWANĄ PIERSIĄ INDYKA, PAPRYKA, BAWARKA 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Pierś gotowana z indyka 4. Papryka 5. Herbata czarna 6. Mleko <i>Alergeny: mleko (7) gluten(1)</i>	I danie: zupa dyniowo-kukurydziana (250 ml) <i>(dynia, kukurydza, śmietanka roślinna, cukier, sól)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) <i>(mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól, sok ze świeżego buraka)</i> <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>	ŚWIEŻE OWOCE - GRUSZKA, BANAN 1. Gruszka 2. Banan <i>Alergeny: -</i>
WTOREK	CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA 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>	PARÓWKA DROBIOWA, CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KETCHUPEM I OGÓRKIEM ZIELONYM 1. Parówki drobiowe 2. Masło 3. Chleb mieszany 4. Ketchup 5. Ogórek zielony <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	I danie: I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) <i>(kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: seler, jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: kurczak w sosie cytrynowym, ryż, marchewka juniorka <i>(ryż 100g, mięso 50g, marchew 60g)</i> <i>(ryż, marchewka juniorka, filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło roślinne, cytryna)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 23g, węglowodany 43g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 345 kcal</i>	BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA 1. Mleko 2. Budyń waniliowy 3. mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	ŚNIADANIE WIELKANOCNE: BIAŁA KIEŁBASA, JAJKO, CHLEB MIESZANY, MASŁO 1. Jajka 2. Biała kiełbasa 3. Chleb mieszany 4. Masło <i>Alergeny: 1, 3</i>	BABKA PIASKOWA <i>Alergeny: gluten (1), jaja (3), mleko (7)</i>	I danie: żurek z kielbaską (250ml) (zupa 250 ml) <i>(zakwas, ziemniaki, włoszczyzna, cebulka prażona, sól, pieprz, majeranek, czosnek, biała kiełbasa, śmietanka roślinna)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 28g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 223 kcal</i> II danie: szynka w sosie pieczeniowym, ziemniaki, buraczki (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) <i>(szynka wieprzowa, cebula, sól, pieprz, cebula, majeranek, czosnek, mąka pszenna, ziemniaki, buraki)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 38g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 340kcal</i>	JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE 1. Jabłko 2. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
CZWARTEK	KANAPKI Z MASŁEM I 3 RODZAJAMI SERKÓW BIAŁYCH Z WARZYWAMI 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>	WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ, HERBATA OWOCOWA 1. Wafle ryżowe 2. Kakao 3. Daktyle 4. Mleko 5. Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko (7), soja (6)</i>	I danie: zupa kalafiorowa (zupa 250 ml) <i>(włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, sól, pieprz, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 28g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 223 kcal</i> II danie: pyzy, sos pomidorowy, ogórek kiszony <i>(drożdże, mąka pszenna, sól, koncentrat pomidorowy, cebulka prażona, pomidorki pelatti, cukier, ogórek kiszony)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 44g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 289 kcal</i>	KOKTAJL Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI NA KEFIRZE, WAFLE RYŻOWE 1. Banan 2. Truskawki 3. Kefir 4. Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko (7)</i>
PIĄTEK	BUŁKA KAJZERKA Z SERKIEM TOPIONYM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, PASTĄ Z TUŃCZYKA Z MAJONEZEM, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, KIEŁKI 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 <i>Alergeny: 1, 7, 10, 3,4</i>	CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: gluten (1) mleko, (7)</i>	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> 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>	ŚWIEŻY OWOC – BANAN 1. Banan <i>Alergeny: -</i>

(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