

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 1

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane 2. Mleko 3. Jabłko <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>CHLEB MIESZANY Z MASŁEM I POWIDŁAMI, BAWARKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Powidła 4. Herbata czarna 5. Mleko <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: pyzy, sos pieczeniowo-pieczarkowy, buraczki (pyzy 80g, sos 50g, buraki 50g) (mąka, mleko, drożdże, pieczarki, demi glace wieprzowy, pietruszka, por, cebula, buraczki, sól, cukier, olej rzepakowy) <i>Alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p>	<p>JABŁKO I GRUSZKA Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: -</i></p>
WTOREK	<p>CHLEB MIESZANY, MASŁO, SCHAB PIECZONY, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Schab pieczony 4. Szynka wieprzowa 5. Ser żółty gouda 6. Pomidor 7. Sałata lodowa 8. Ogórek zielony 9. Papryka 10. Herbata owocowa <p><i>Alergeny: gluten (1) gorczyca (10)</i></p>	<p>CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA I OGÓRKIEM KISZONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser żółty gouda 4. Ogórek kiszony <p><i>Alergeny: -</i></p>	<p>I danie: rosolniczek (250 ml) (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: zakręcone bolognese z groszkiem (makaron 70g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p>	<p>MLEKO WANILIOWE, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2. Cukier waniliowy 3. Jabłko <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
ŚRODA	<p>FRANKFURTERKA, CHLEB MIESZANY, MASŁO, KETCHUP ŁAGODNY, KAKAO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frankfurterka 2. Chleb mieszany 3. Masło 4. Ketchup łagodny 5. Kakao <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>CHLEB MIESZANY Z MASŁEM ORZECHOWYM/DŻEM OWOCOWY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Masło orzechowe 3. Dżem owocowy <p><i>Alergeny: orzechy (8) gluten (1)</i></p>	<p>I danie: pomidorowa z makaronem (zupa 200 ml, makaron 50g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) <i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i></p> <p>II danie: gulasz wieprzowy z warzywami, kasza perłowa (kasza 100g, mięsny sos z warzywami 100g) (kasza perłowa, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, papryka, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, majeranek) <i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p>	<p>SOK POMARAŃCZOWY 100%, PALUSZKI NIESOLONE I BRZOSKWINIA/ MANDARYNKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomarańczowy 2. Brzoskwinia/ mandarynka 3. Paluszki <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p>
CZWARTEK	<p>KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM I WARZYWAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Ser żółty 3. Masło 4. Sałata lodowa 5. Pomidor 6. Ogórek zielony 7. Papryka <p><i>Alergeny: gluten (1) mleko (7)</i></p>	<p>JOGURT OWOCOWY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2. Owoce sezonowe 3. Miód <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>I danie: krem dyniowy (250 ml) (dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier, mąka bezglutenowa) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) <i>Alergeny: jajko, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal</i></p>	<p>WARZYWA Z SOSEM MAJONEZOWO-JOGURTOWYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 2. Sałata lodowa 3. Ogórek zielony 4. Papryka 5. Jogurt gęsty 6. Majonez <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
PIĄTEK	<p>KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM W PŁASTRACH, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA, JAJKIEM Z MAJONEZEM Z WARZYWAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany 2. Jajko 3. Serek topiony 4. Kiełbasa podsuszana 5. Ser żółty gouda 6. Masło 7. Szczypiorek 8. Ogórek kiszony 9. majonez <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten, (1) jaja (3)</i></p>	<p>BANAN, KAKAO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 2. Kakao 3. Mleko 4. Miód <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>I danie: krem z ziemniaków z grzankami (zupa 250 ml) (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i></p> <p>II danie: kluseczki półfrancuskie w sosie brzoskwińowym (kluseczki 100g, sos 80ml) (mąka, jaja, sól, cukier, brzoskwinia, kisiel owocowy, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: jajko, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal</i></p>	<p>JOGURT Z GRUSZKĄ I CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>

Do potraw, przy 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