

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 3

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>GRANOLA OWOCOWA, JABŁKO</b> 1. Granola (8) (1) 2. Mleko (7) 3. Jabłko  <i>Alergeny: gluten, mleko, orzechy</i>	<b>KANAPKA Z MASŁEM, PASTĄ SEROWĄ Z ŻÓŁTEGO SERA, POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM</b> 1. Ciemny chleb razowy (1) 2. Ser gouda (7) 3. Pomidor 4. Ogórek kiszony 5. Masło (7) (3)  <i>Alergeny: gluten, mleko, jajko</i>	<b>I danie: zupa ogórkowa (250ml)</b> (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula prażona, koperek, ziemniaki, wywar jarzynowy, przyprawa Smak Natury, czosnek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> <b>II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym (pierogi 120g, sos 70g)</b> (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>	<b>MELON Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI</b> 1. Melon 2. Chrupki kukurydziane  <i>Alergeny: -</i>
<b>WTOREK</b>	<b>SZWEDZKI STÓŁ: CHLEB MIESZANY, MASŁO, KIEŁBASA PODSUSZANA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HENRATA OWOCOWA</b> 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>	<b>CHLEBEK WASA Z TWAROŻKIEM I OGÓRKIEM ZIELONYM</b> 1. Chlebek wasa (1) 2. Twaróg (7) 3. Ogórek zielony  <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	<b>I danie: pomidorowa z ryżem (250ml)</b> (wywar warzywny, włoszczyzna, 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> <b>II danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty (ziemniaki 150g, ryba 120g, surówka 50g)</b> (mintaj,, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz, olej rzepakowy, kapusta kiszona) <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i>	<b>KOKTAJL OWOCOWY NA KEFIRZE SŁODZONY MIODEM, CHRUPKI KUKURYDZIANE</b> 1. Mieszanka owoców mrożonych 2. Kefir (7) 3. Miód 4. Chrupki kukurydziane  <i>Alergeny: mleko</i>
<b>ŚRODA</b>	<b>HOT-DOG NA BUŁCE Z ZIARNAMI Z PARÓWKĄ DROBIOWĄ I KETCHUPEM ŁAGODNYM, PAPRYKA, MIX SAŁAT MASŁO</b> 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>	<b>KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI</b> 1. Kaszka manna 2. Mleko 3. Maliny 4. Wiórki kokosowe  <i>Alergeny: mleko (7)</i>	<b>I danie: kremik z białych warzyw</b> (wywar warzywny, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, por, pietruszka, sól, pieprz, cebula) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> <b>II danie: kąpiki z szynki w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki</b> (szynka, kasza bulgur, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>	<b>SOK MARCHEWKOWO-OWOCOWY Z PAŁECZKĄ SERA TOPIONEGO</b> 1. Sok marchewkowo-owocowy 2. Pałeczka serka topionego  <i>Alergeny: mleko (7)</i>
<b>CZWARTEK</b>	<b>OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM</b> 1. Mleko (7) 2. Płatki owsiane błyskawiczne 3. Banan  <i>Alergeny: mleko</i>	<b>JAJECZNICA Z SZYNKĄ, SZCZUPIORKIEM, OGÓRKIEM ZIELONYM, POMIDOREM I OLIWKAMI, CHLEB MIESZANY, MASŁO, HERBATA</b> 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>	<b>I danie: rosolniczek (250ml)</b> (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>  <b>II danie: stripsy, ziemniaki, mizeria (stripsy 70g, ziemniaki 120g, mizeria 60g)</b> (filet z kurczaka, ziemniaki, jajko, ogórek zielony, płatki kukurydziane, jogurt grecki, koperek, cukier, sól, czosnek) <i>Alergeny: jajko, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	<b>BANAN Z BISZKOPTYMI</b> 1. Banan 2. Biszkopty  <i>Alergeny: gluten (1)</i>
<b>PIĄTEK</b>	<b>BUŁKA Z NASIONAMI Z MASŁEM, SERKIEM KANAPKOWYM I ŻÓŁTYM SEREM GOUDA, POMIDOR, HERBATA OWOCOWA</b> 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>	<b>MELON, KAKAO SŁODZONE MIODEM</b> 1. Melon 2. Mleko (7) 3. Kakao 4. Miód  <i>Alergeny: mleko</i>	<b>I danie: kapuśniaczek (250ml)</b> (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>  <b>II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 100g, sos 80g)</b> (makaron, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, śmietanka roślinna, marchew kostka, pietruszka kostka, sól, cukier) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 344 kcal</i>	<b>GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE</b> 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