

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 4

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki kukurydziane</li> <li>2. Mleko</li> <li>3. Jabłko</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, SAŁATA I POMIDOREM, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka kajzerka</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Sałata</li> <li>4. Pomidor</li> <li>5. Herbata owocowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p><b>I danie: kremik kalafiorowy</b> (wywar jarzynowy, włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p><b>II danie: kopytka w sosie truskawkowym (kopytka 100g, sos 70g)</b> (mąka pszenna, jajka, ziemniaki, truskawki, skrobia, cukier, sól) <i>Alergeny: jaja, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal</i></p>	<p>ŚWIEŻY OWOC – BRZOSKWINIA Z SUSZONĄ MORELĄ Z HERBATNIKAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brzoskwinia</li> <li>2. Suszone morele</li> <li>3. Herbatniki</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>
<b>WTOREK</b>	<p>CHLEB MIESZANY, MASŁO, GOTOWANA PIERŚ INDYKA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Gotowana pierś z indyka</li> <li>4. Ser żółty gouda</li> <li>5. Sałata lodowa</li> <li>6. Pomidor</li> <li>7. Ogórek zielony</li> <li>8. Papryka</li> <li>9. Herbata owocowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: gluten (1) mleko (7) gorczyca (10)</i></p>	<p>BISZKOPTY Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biszkopty</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Jabłko</li> </ol> <p><i>Alergeny: jaja (3)</i></p>	<p><b>I danie: Zupa ogórkowa (250 ml)</b> (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p><b>II danie: makaron w sosie bolońskim z warzywami (makaron 100g, mięsny sos 100g)</b> (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 364,4 kcal</i></p>	<p>SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Galaretki</li> <li>2. Ser na sernik</li> <li>3. Woda</li> <li>4. Brzoskwinie w puszcze</li> <li>5. Płatki migdałowe</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko, orzechy</i></p>
<b>ŚRODA</b>	<p>KANAPKI Z MASŁEM, JAJKIEM, ŻÓŁTYM SEREM I SAŁATĄ LODOWĄ, OGÓREK ZIELONY</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Jajko</li> <li>4. Żółty ser</li> <li>5. Sałata lodowa</li> <li>6. Kiełki</li> </ol> <p><i>Alergeny: gluten (1) jajko (3) mleko (7)</i></p>	<p>SUCHARKI Z DŻEMEM OWOCOWYM</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sucharki</li> <li>2. dżem owocowy</li> </ol> <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p>	<p><b>I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy (250ml)</b> (pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p><b>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka z marchewki (kotlecik 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g)</b> (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, marchewka, koperek) <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>ŚWIEŻE OWOCE – BANAN, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. banan</li> <li>2. jabłko</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>
<b>CZWARTEK</b>	<p>RYŻ NA MLEKU Z JABŁKIEM PRAŻONYM, KANAPKA Z MASŁEM I POMIDOREM</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryż</li> <li>2. Mleko</li> <li>3. Jabłko</li> <li>4. Cynamon</li> <li>5. Chleb mieszany</li> <li>6. Masło</li> <li>7. Pomidor</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>KANAPKA Z KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ I OGÓRKIEM KISZONYM, POMIDOR</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb mieszany</li> <li>2. Kiełbasa podsuszana</li> <li>3. Ogórek kiszony</li> <li>4. Pomidor</li> </ol> <p><i>Alergeny: gorczyca (10) gluten (1)</i></p>	<p><b>I danie: jarzynowa (250 ml)</b> (wywar jarzynowy, marchew, koperek, kalarepka, pietruszka, por, seler, groszek zielony, ziemniaki, sól, Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p><b>II danie: strogonow drobiowy, kluseczki półfrancuskie (mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g)</b> (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebulka prażona, sól, pieprz, czosnek, mąka, jaja, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: jajka, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</i></p>	<p>KOKTAJL OWOCOWY Z HERBATNIKAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mieszanka owoców mrożonych</li> <li>2. Kefir (7)</li> <li>3. Herbatniki</li> </ol> <p><i>Alergeny: Mleko</i></p>
<b>PIĄTEK</b>	<p>BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, PASTĄ Z TUŃCZYKA I SERKIEM KANAPKOWYM Z POMIDOREM, HERBATA MIĘTOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bułka kajzerka</li> <li>2. Masło</li> <li>3. Tuńczyk</li> <li>4. Serek kanapkowy</li> <li>5. Pomidor</li> <li>6. Herbata miętowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1) ryba (4)</i></p>	<p>KABANOS, GRISSINI I KAKAO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mleko</li> <li>2. Kakao</li> <li>3. Kabanos</li> <li>4. Grissini</li> </ol> <p><i>Alergeny: mleko (7) gorczyca (10), gluten (1)</i></p>	<p><b>I danie: barszczyk z makaronem (250ml)</b> (buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p><b>II danie: filecik rybny, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego (ziemniaki 120g, ryba 80g, surówka 50g)</b> (mintaj, mąka kukurydziana, drożdże, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek kiszony, olej rzepakowy) <i>Alergeny: ryba, gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>	<p>GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka</li> <li>2. Wafle ryżowe</li> <li>3. Herbata owocowa</li> </ol> <p><i>Alergeny: -</i></p>

Do posiłków, w których nie ma wymienionych napoi 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), 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