

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: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (zupa 250 ml) (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i> II danie: pierożki z serem, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) (mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól) <i>Alergeny: gluten, 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: krem pieczarkowy (250 ml) (pieczarki, cebula, włoszczyzna, śmietanka roślinna) <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</i> II danie: bitki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (mięso 70g, sos 50g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (schab wieprzowy, sól, pieprz, czosnek, cebula prażona, mąka pszenna, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 kcal</i>	BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA 1. Mleko 2. Budyń waniliowy 3. mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	JAJEZCNICA Z NASIONAMI, BUŁKA Z MASŁEM, KABANOSEM I OGÓRKIEM KISZONYM, BAWARKA 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>	SOK JABŁKOWY, PAŁECZKA SERA TOPIONEGO, MARCHEWKA SUROWA 1. Sok jabłkowy 2. Pałeczka sera topionego 3. Marchewka <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, łubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, 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 (filet z kurczaka, śmietanka roślinna, ryż, cytryna, cukier, mąka pszenna, marchewka) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</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 (250ml) (wywar jarzynowy, włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka coleslaw (Udko 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, por, marchewka, majonez) <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 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) (bulion, marchew, por, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, mąka bezglutenowa) <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) (mąka pszenna, śmietanka roślinna, jajko, dżem) <i>Alergeny: gluten, jaja</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