

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 1

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO 1. Płatki kukurydziane 2. Mleko 3. Jabłko <i>Alergeny: mleko (7)</i>	CHLEB MIESZANY Z MASŁEM I POWIDŁAMI, BAWARKA 1. Chleb mieszany 2. Masło 3. Powidła 4. Herbata czarna 5. Mleko <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	I DANIE: KAPUŚNIACZEK (250ML) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal II DANIE: PYZY, SOS PIECZENIOWO-PIECZARKOWY, BURACZKI (pyzy 80g, sos 50g, buraki 50g) (kości drobiowe, cebulka, pieczarki, mąka, mleko, cukier, sól, buraczki, cukier, sól) Alergeny: gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal	JABŁKO I GRUSZKA Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI 1. Jabłko 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: -</i>
WTOREK	CHLEB MIESZANY, MASŁO, SCHAB PIECZONY, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HERBATA OWOCOWA 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 <i>Alergeny: gluten (1) gorczyca (10)</i>	CHLEB WASA Z PASZTETEM Z INDYKA, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Chleb wasa 2. Pasztet z indyka 3. Ser żółty gouda 4. Ogórek kiszony <i>Alergeny: -</i>	I DANIE: ROSOLNICZEK (250 ml) (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal 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) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal	MLEKO WANILIOWE, JABŁKO 1. Mleko 2. Cukier waniliowy 3. Jabłko <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	FRANKFURTERKA, CHLEB MIESZANY, MASŁO, KETCHUP ŁAGODNY, KAKAO 1. Frankfurterka 2. Chleb mieszany 3. Masło 4. Ketchup łagodny 5. Kakao <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i>	CHLEB MIESZANY Z MASŁEM ORZECHOWYM/DŻEM OWOCOWY 1. Chleb mieszany 2. Masło orzechowe 3. Dżem owocowy <i>Alergeny: orzechy (8) gluten (1)</i>	I DANIE: POMIDOROWA Z MAKARONEM (zupa 200 ml, makaron 50g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal II DANIE: GULASZ WIEPRZOWY Z WARZEWAMI, KASZA PERŁOWA (kasza 100g, mięsny sos z warzywami 100g) (kasza perłowa, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, papryka)	SOK POMARAŃCZOWY 100%, PALUSZKI NIESOLONE I BRZOSKWINIA/ MANDARYNKA 1. Sok pomarańczowy 2. Brzoskwinia/ mandarynka 3. Paluszki <i>Alergeny: gluten (1)</i>
CZWARTEK	KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM I WARZEWAMI 1. Chleb mieszany 2. Ser żółty 3. Masło 4. Sałata lodowa 5. Pomidor 6. Ogórek zielony 7. Papryka <i>Alergeny: gluten (1) mleko (7)</i>	JOGURT OWOCOWY 1. Mleko 2. Owoce sezonowe 3. Miód <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I DANIE: KREM KUKURYDZIANO-DYNIOWY (250 ML) (kukurydza, dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal II DANIE: KOTLECIEK MIELONY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z KOPERKIEM (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jaj-ka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) Alergeny: jajko, gluten Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal	WARZYWA Z SOSEM MAJONEZOWO-JOGURTOWYM 1. Pomidor 2. Sałata lodowa 3. Ogórek zielony 4. Papryka 5. Jogurt gęsty 6. Majonez <i>Alergeny: mleko (7)</i>
PIĄTEK	KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM W PŁASTRACH, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, SEREM ŻÓŁTYM GOUDA, JAJKIEM Z MAJONEZEM Z WARZEWAMI 1. Chleb mieszany 2. Jajko 3. Serek topiony 4. Kielbasa podsuszana 5. Ser żółty gouda 6. Masło 7. Szczypiorek 8. Ogórek kiszony 9. majonez <i>Alergeny: mleko (7) gluten (1) jaja (3)</i>	BANAN, KAKAO 1. Banan 2. Kakao 3. Mleko 4. Miód <i>Alergeny: mleko (7)</i>	I DANIE: KREM Z ZIEMNIAKÓW Z GRZANKAMI (zupa 250 ml) (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler, gluten Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal II DANIE: KLUSECZKI PÓŁFRANCUSKIE W SOSIE BRZOSKWINIOWYM (kluseczki 100g, sos 80) (mąka, jaja, mleko, sól, cukier, brzoskwinia, kisiel owocowy) Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal	JOGURT Z GRUSZKĄ I CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI 1. Jogurt naturalny 2. Gruszka 3. Chrupki kukurydziane <i>Alergeny: mleko (7)</i>

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 gorzycy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola