

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 3

| DZIEŃ TYGODNIA | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
|---------------------|---|--|---|--|
| PONIEDZIAŁEK | GRANOLA OWOCOWA, JABŁKO 1. Granola 30g –(8) (1) 2. Mleko – 150 ml (7) 3. Jabłko – 100g <i>Alergeny: gluten, mleko, orzechy</i> | KANAPKA Z MASŁEM, PASTĄ SEROWĄ Z ŻÓŁTEGO SERA, POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM 1. Ciemny chleb razowy (1) – 40g 2. Ser gouda (7) – 20g 3. Pomidor – 50g 4. Majonez – 5g 5. Ogórek kiszony – 30g 6. Masło (7) (3) – 5g <i>Alergeny: gluten, mleko, jajko</i> | I DANIE: ZUPA OGÓRKOWA (250ML) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal II DANIE: PIEROGI LENIWE Z SOSEM SŁONECZNYM (PIEROGI 120G, SOS 70G) (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) Alergeny: gluten, jajko, mleko Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal | MELON Z CHRUPKAMI KUKURYDZIANYMI 1. Melon – 120g 2. Chrupki kukurydziane - 10g <i>Alergeny: -</i> |
| WTOREK | SZEWZDKI STÓŁ: CHLEB MIESZANY, MASŁO, KIEŁBASA PODSUSZANA, SZYNKA WIEPRZOWA, SER ŻÓŁTY GOUDA, SAŁATA LODOWA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, HENRATA OWOCOWA 1. Chleb mieszany (1) (10) – 45g 2. Masło (7) -5g 3. Kiełbasa podsuszana – 20g 4. Szynka wieprzowa – 20g 5. Ser żółty gouda (7) – 20g 6. Sałata lodowa – 20g 7. Pomidor -50g 8. Ogórek zielony – 40g 9. Papryka – 40g 10. Herbata – 200ml <i>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> | CHLEBEK WASA Z TWAROŻKIEM I OGÓRKIEM ZIELONYM 1. Chlebek wasa (1) – 10g 2. Twaróg (7) – 40g 3. Ogórek zielony – 40g <i>Alergeny: mleko, gluten</i> | I DANIE: POMIDOROWA Z RYŻEM (250ML) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal II DANIE: PALUSZKI RYBNE, ZIEMNIANKI, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) (mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz, jabłko, olej rzepakowy) Alergeny: ryba, gluten Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal | KOKTAJL OWOCOWY NA KEFIRZE SŁODZONY MIODEM, CHRUPKI KUKURYDZIANE 1. Mieszanka owoców mrożonych – 80g 2. Kefir (7) – 150ml 3. Miód- 5g 4. Chrupki kukurydziane 10g <i>Alergeny: mleko</i> |
| ŚRODA | HOT-DOG NA BUŁCE Z ZIARNAMI Z PARÓWKĄ DROBIOWĄ I KETCHUPEM ŁAGODNYM, PAPRYKA, MIX SAŁAT MASŁO 1. Bułka z ziarnami (10) (8) - 60g 2. Parówka drobiowa – 35g 3. Ketchup (1) – 10g 4. Papryka – 40g 5. Mix sałat – 20g 6. Masło (7) – 5g <i>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten</i> | KASZKA MANNA Z MUSEM Z MALIN I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI 1. Kaszka manna – 25g 2. Mleko -150ml 3. Maliny – 40g 4. Wiórki kokosowe 5g <i>Alergeny: mleko (7)</i> | I DANIE: KREMIK Z BIAŁYCH WARZYW (wywar warzywny-włoszczyzna, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal II DANIE: KAŚKI Z SZYNKI W SOSIE WŁASNYM, KASZA BULGUR, BURACZKI (szynka, kasza bulgur, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal | SOK MARCHEWKOWO-OWOCOWY Z PAŁECZKĄ SERA TOPIONEGO 1. Sok marchewkowo-owocowy -150ml 2. Pałeczka serka topionego – 20g <i>Alergeny: mleko (7)</i> |
| CZWARTEK | OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM 1. Mleko (7) – 150ml 2. Płatki owsiane błyskawiczne – 30g 3. Banan – 100g <i>Alergeny: mleko</i> | JAJECZNICA Z SZYNKĄ, SZCZYPIORKIEM, OGÓRKIEM ZIELONYM, POMIDOREM I OLIWKAMI, CHLEB MIESZANY, MASŁO, HERBATA 1. Jajka (3) – 50g 2. Szynka – 20g 3. Szczypiorek – 5g 4. Pomidor – 50g 5. Chleb mieszany (1) (10) – 40g 6. Masło (7) – 5g 7. Oliwki – 10g 8. Ogórek zielony – 40g <i>Alergeny: mleko, gluten, jajka, gorczyca</i> | I DANIE: ROSOLNICZEK (250ML) (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: STRIPSY, ZIEMNIANKI, MIZERIA (stripsy 70g, ziemniaki 150g, mizeria 60g) (filet z kurczaka, ziemniaki, jajko, ogórek zielony, płatki kukurydziane, jogurt grecki, koperek, cukier) Alergeny: jajko, mleko Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal | BANAN Z BISZKOPTAMI 1. Banan – 100g 2. Biszkopty -10g <i>Alergeny: gluten (1)</i> |
| PIĄTEK | BUŁKA Z NASIONAMI Z MASŁEM, SERKIEM KANAPKOWYM I ŻÓŁTYM SEREM GOUDA, POMIDOR, HERBATA OWOCOWA 1. Bułka z nasionami (1)- 60g 2. Masło (7) – 5g 3. Serek kanapkowy -20g 4. Ser żółty gouda (7) -20g 5. Pomidor -50g 6. Herbata -200ml <i>Alergeny: mleko, gluten</i> | MELON, KAKAO SŁODZONE MIODEM 1. Melon – 120g 2. Mleko (7) – 150ml 3. Kakao – 5g 4. Miód – 5g <i>Alergeny: mleko</i> | I DANIE: KAPUŚNIACZEK (250ML) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta biała, czosnek, pieprz, napar z ziele 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: MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI (makaron 80g, sos 100g) (makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 344 kcal | GRUSZKA, WAFLE RYZOWE 1. Gruszka – 120g 2. Wafle ryżowe - 10g <i>Alergeny: mleko</i> |

Gdy nie ma wpisanego napoju do posiłku to wtedy podawana jest woda źródłana 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), lubin (13), mączka (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 gorzczy. Gramatura oraz kaloryczność posiłków zamieszczona jest na stronie internetowej Przedszkola