

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, groszek ptysiowy 15g) (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól) Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal II DANIE: KOLOROWE PIEROŻKI Z SEREM, JOGURT GRECKI (pierogi 120g, jogurt 50g) (mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól, sok ze świeżego buraka) Alergeny: gluten, jaja, mleko Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal	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) Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal II DANIE: KOTLECİK SCHABOWY, ZIEMNIANKI, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (mięso 70g, ziemniaki 140g, surówka 50g) (Pierś z indyka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier, kapusta kiszona) Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 kcal	BUDYŃ WANILIOWY W SŁOICZKU, MANDARYNKA 1. Mleko 2. Budyń waniliowy 3. mandarynka <i>Alergeny: mleko (7)</i>
ŚRODA	JAJECZNICA 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, OGÓREK ZIELONY 1. Sok jabłkowy 2. Pałeczka sera topionego 3. Ogórek zielony <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, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) Alergeny: seler, jaja, gluten Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kca II DANIE: KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM, RYŻ, MARCHEWKA JUNIORKA (filet z kurczaka, śmietanka roślinna, ryż, cytryna, cukier, mąka pszenna, marchewka) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal	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) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal II DANIE: UDKO PIECZONE, ZIEMNIANKI, COLESŁAW (Udko 70g, ziemniaki 140g, surówka 60g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majera-nek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal	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) Alergeny: - Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal II DANIE: NALEŚNIKI Z DŻEMEM (naleśniki 140g, dżem 40g) (jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy) Alergeny: gluten, jaja, mleko Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal	ŚWIEŻY OWOĆ – BANAN 1. Banan <i>Alergeny: -</i>

Do potraw, u 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), tubin (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