

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 4

DZIEŃ TYG.	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane – 30g 2. Mleko -150ml 3. Jabłko – 100g <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>	<p>BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, SAŁATA I POMIDOREM, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka kajzerka -50g 2. Masło – 5g 3. Sałata – 20g 4. Pomidor – 50g 5. Herbata -owocowa – 200ml <p><i>Alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>I DANIE: KREMIK KALAFIOROWY (250ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler</p> <p>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II DANIE: KOPYTKA W SOSIE TRUSKAWKOWYM (kopytka 100g, serek 50g) (mąka, jajka, truskawki, ziemniaki, skrobia, cukier, sól) Alergeny: jajka</p> <p>Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal</p>	<p>ŚWIEŻY OWOC-BRZOSKWINIA Z SUSZONĄ MORELĄ Z HERBATNIKAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brzoskwinia – 120g 2. Suszone morele – 10g 3. Herbatniki – 10g <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p>
WTOREK	<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"> 1. Chleb mieszany – 45g 2. Masło – 5g 3. Gotowana pierś z indyka – 20g 4. Szynka wieprzowa – 20g 5. Ser żółty gouda – 20g 6. Sałata lodowa – 20g 7. Pomidor – 50g 8. Ogórek zielony – 40g 9. Papryka – 40g 10. Herbata owocowa – 200ml <p><i>Alergeny: gluten(1) mleko(7) gorczyca (10)</i></p>	<p>BISZKOPTY Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biszkopty – 10g 2. Gruszka – 100g 3. Jabłko – 80g <p><i>Alergeny: jajka (3)</i></p>	<p>I DANIE: ZUPA OGÓRKOWA (250 ML) (I danie: Zupa ogórkowa (250 ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler</p> <p>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II DANIE: MAKARON W SOSIE BOŁOŃSKIM Z WARZYWAMI (makaron 100g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) Alergeny: gluten</p> <p>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 364,4 kcal</p>	<p>SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Galaretka – 40g 2. Ser na sernik – 50g 3. Brzoskwinie w puszcze – 50g 4. Płatki migdałowe – 5g <p><i>Alergeny: mleko (7), orzechy</i></p>
ŚRODA	<p>KANAPKI Z MASŁEM, JAJKIEM, ŻÓŁTYM SEREM I SAŁATĄ LODOWĄ, OGÓRKIEM ZIELONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany – 45g 2. Masło – 5g 3. Jajko – 50g 4. Żółty ser – 20g 5. Sałata lodowa – 20g 6. Ogórek zielony – 40g <p><i>Alergeny: gluten (1) jajko (3) mleko (7)</i></p>	<p>SUCHARKI Z DZEMEM OWOCOWYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sucharki – 10g 2. dżem owocowy – 15g <p><i>Alergeny: gluten (1)</i></p>	<p>I DANIE: KREM POMIDOROWO-PIETRUSZKOWY (250ML) (pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) Alergeny: seler</p> <p>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</p> <p>II DANIE: KOTLECİK MIELONY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI (kotlecik 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, marchewka, koperek) Alergeny: jajko, gluten, mleko</p> <p>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal</p>	<p>ŚWIEŻE OWOCY – BANAN, JABŁKO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. banan – 100g 2. jabłko – 100g <p><i>Alergeny: -</i></p>
CZWARTEK	<p>RYŻ NA MLEKU Z JABŁKIEM PRAŻONYM,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż – 30g 2. Mleko – 150ml 3. Jabłko prażone – 80g 4. Cynamon – 0,1g <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>CHLEB MIESZANY Z MASŁEM, KIEŁBASĄ PODSUSZANĄ, POMIDOREM I OGÓRKIEM KISZONYM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany – 45g 2. Masło – 5g 3. Kiełbasa podsuszana – 20g 4. Pomidor – 50g 5. Ogórek kiszony – 30g <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1)</i></p>	<p>I DANIE: JARZYNOWA (250 ml) (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól) Alergeny: seler</p> <p>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p>II DANIE: STROGONÓW DROBNIOWY, KLUSECZKI PÓŁFRANCUSKIE (mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g) (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat, cebulka, sól, pieprz, czosnek, mąka, jajka, mleko) Alergeny: jajka, gluten, mleko</p> <p>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</p>	<p>KOKTAJL OWOCOWY Z HERBATNIKAMI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mieszanka owoców mrożonych – 80g 2. Kefir – 150ml 3. Herbatniki – 10g <p><i>Alergeny: mleko (7)</i></p>
PIĄTEK	<p>BUŁKA KAJZERKA Z MASŁEM, PASTĄ Z TUŃCZYKA I SERKIEM KANAPKOWYM Z POMIDOREM, HERBATA MIĘTOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka kajzerka – 50g 2. Masło – 5g 3. Tuńczyk – 20g 4. Serek kanapkowy – 20g 5. Pomidor – 50g 6. Herbata miętowa – 200ml <p><i>Alergeny: mleko (7) gluten (1) ryba (4)</i></p>	<p>KABANOS Z GRISSINI, KAKAO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko – 150ml 2. Kakao – 5g 3. Kabanos – 20g 4. Grissini -10g <p><i>Alergeny: mleko (7) gorczyca (10)</i></p>	<p>I DANIE: BARSZCZYK Z MAKARONEM (250ML) (buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum) Alergeny: gluten, seler, jajka</p> <p>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</p> <p>II DANIE: FILECIK RYBNY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) (mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek kiszony) Alergeny: ryba, gluten</p> <p>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</p>	<p>GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE, HERBATA OWOCOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka – 120g 2. Wafle ryżowe – 10g 3. Herbata owocowa – 200ml <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), jajka (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), 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