

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE 43


| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|---|--------------|---|------------|--|----------------|---|-------------|---|-----------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Owsianka na mleku z suszonymi morelami (1,7) | 200 ml | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) | 200 ml | Kakao na mleku (7) | 200 ml | Czekoladowe kulki z obniżoną zawartością cukru na mleku (1,7) | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1) | 50 g | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1) | 50 g | Kajzerka (1) | 1 szt |
| | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g |
| | Serek wiejski z rzodkiewką (7) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Pasta z jajka z pieczarkami i natką z dodatkiem majonezu (3,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Jajko w sosie tatarskim (3,10) | 1 szt/ 20 g |
| | Powidła śliwkowe | 20 g | Rukola | 3 g | Szynka wieprzowa (1,6,9,10) | 20 g | Pasta z kurczaka z pomidorami | 20 g | Pomidor | 20 g |
| | Pomidor | 20 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g | Rzodkiewka | 20 g | Rukola | 3 g |
| | | | | | Salata | 5 g | | | | |
| OWOC + SOK | Owoc sezonowy | 1szt./100g | Owoc sezonowy | 1szt./100g | Owoc sezonowy | 1szt./100g | Pomarańcza | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1szt./100g |
| | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml |
| OBIAD | Zupa brukselkowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1,3,9) | 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kiełbasą wieprzową z wysoką zawartością mięsa pomidorami i majerankiem (1,6,9,10) | 250 ml | Zupa jarzynowa z kalafiolem, brokułem zabieleną śmietaną roślinną z makaronem z mąki durum z natką na wywarze warzywnym (1,3,9) | 250 ml | Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną zabieleną mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9) | 250 ml |
| | Żółte curry z kurczakiem, fasolką szparagową, kalafiolem w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7) | 120 g | Zapiekanka pastuszka z ziemniakami, wieprzowiną, marchewką, selerem, groszkiem i pomidorem (7,9) | 200 g | Roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym i duszona w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1,10) | 70 g/ 50 ml | Filet z Mintaja panierowany w bulce tartej i migdałach (1,3,4,8) | 70 g | Leniuszki twarogowe z dodatkiem mąki pszennej z cynamonem (1,3,7) | 180 g |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | | | Kasza pęczak (1) | 100 g | Ziemniaki | 130 g | Polewa malinowa na bazie jogurtu (7) | 50 ml |
| | Mix салат z kolorową papryką z oliwą | 40 g | Salatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10) | 40 g | Buraczki z cebulką natką i oliwą | 80 g | Colesław z majonezem (3,10) | 80 g | Surówka jabłko gruszka z kawałkami manadrynki | 40 g |
| | Kompot owocowy jabłko porzeczka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko śliwka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml | Kompot owocowy jabłko porzeczka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml |
| | | | | | | | | | | |
| PODWIECZOREK | Koktajl straciatella na mleku z kawałkami czekolady (7) + chrupki kukurydziane | 150 ml / 5 g | Galaretka pomarańczowa | 150 g | Panna cotta waniliowa gotowana na mleku z musem porzeczkowym (1,7) | 150 g | Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,7) | 1 szt. | Pieczewo chrupkie razowe pszenne (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni | 2 szt./ 20 g |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE 43


| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---|---|--------------|--|-------------|---|----------------|--|-------------|--|---------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Drobny makaron z mąki durum mleku (1,3,7) | 200 ml | Kakao na mleku (7) | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1) | 50 g | Chleb jasny i graham (1) | 50 g | Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11) | 50 g | Chleb jasny i żytni (1) | 50 g | Kajzerka (1) | 1 szt. |
| | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g | Masło (7) | 10 g |
| | Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10) | 20 g | Szynka drobiowa (1,6,9,10) | 20 g | Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10) | 1 szt. | Schab pieczony (1,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Serek wiejski z dżemem truskawkowym (7) | 20 g | Papryka | 20 g | Ser żółty salami (7) | 20 g | Pomidor | 20 g | Pasta z jajka, kukurydzy z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,10) | 20 g |
| | Pomidor | 20 g | Salata | 5 g | Ogórek kiszony (10) Ketchup (1,10) | 20 g 20 g | Rukola | 3 g | Ogórek | 20 g |
| OWOC + SOK | Owoc sezonowy | 1 szt./100 g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g |
| | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok pomarańczowy | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml | Sok owocowy (tłoczony) | 150 ml |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ziemniakami koperkiem na wywarze warzywnym (9,10) | 250 ml | Zupa krupnik z kaszy bulgur z natką na wywarze warzywnym (1,9) | 250 ml | Zupa pomidorowa z soczewicą z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) | 250 ml | Pomarańczowa zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9) | 250 ml | Zupa barszcz czerwony zabieleny śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9) | 250 ml |
| | Makaron z mąki durum ze szpinakiem i kurczakiem w sosie serowym - mozzarella z nutą czosnkową posypany prażonym słonecznikiem (1,3,7) | 220 g | Kotlecik mielony z mięsa indyka z ciecierzycą i cebulką z dodatkiem bułki pszennej -pieczony w piecu (1,3) | 70 g | Pancake z mąki pszennej (1,3,7) | 2 szt. | Filet z kurczaka panierowany w bułce tartej pszennej (1,3) | 70 g | Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4) | 70 g |
| | | | Ziemniaki puree (7) | 130 g | Polewa brzoskwińowa na bazie jogurtu (7) | 50 ml | Ziemniaki | 130 g | Ryż paraboliczny | 100 g |
| | Salata lodowa z rukolą, soczewicą w sosie winegret (10) | 40 g | Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą pszenną (1,7) | 80 g | Jabłko prażone z orzechami (5,8) | 40 g | Rzodkiewka z porem kukurydzą w sosie jogurtowym (7) | 80 g | Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula) w pomidorach z dodatkiem mąki pszennej (1,9) | 80 g |
| | Kompot owocowy jabłko porzeczką | 200 ml | Kompot owocowy jabłko śliwka | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml | Kompot owocowy jabłko porzeczką | 200 ml | Kompot owocowy jabłko agrest | 200 ml |
| PODWIECZOREK | Jogurt naturalny (7) + z żurawiną i chipsami bananowymi (12) | 150 g/20 g | Deserek "karpátka" z groszkiem ptysiowym na kremie budyniowym gotowanym na mleku (1,3,7) | 150 g | Weka (1) + serek twarogowy ze szczypiorkiem i ogórkiem (7) + masło (7) | 2 szt/20 g/5 g | Deserek z kolorową galaretką agrestową z kefirem na biszkopcie (1,3,7) | 150 g | Chałka pszenna (1,3,7) z miodem naturalnym z pasieki + masło (7) | 50 g/10 g/5 g |
| ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. | | | | | | | | | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny | |