

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE 43


	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g			Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g			Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g			Serek wiejski z pestkami dyni i słonecznikiem (7)	20 g	Pasta z jajka kukurydzy i pora z majonezem i koperkiem (3,10)	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g			Pomidor	20 g	Papryka	20 g
							Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g			Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany słonecznik (7,9)	250 ml	Zupa ryżowa na wywarze drobiowo -warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml			Zupa wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem drobnym z mąki durum z soczewicą na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z fasolą włoszczyzną kukurydzą i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt			Gulasz z mięsem wieprzowym w kawałkach z kalaflorem, papryką i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1)	120 g	Ryż paraboliczny z jabłkiem prażonym, cynamonem i orzechami (5,8)	220 g
			Ziemniaki	130 g			Kasza gryczana	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Talarki ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą (10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g			Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwinia	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml			Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Kisiel wiśniowy + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt			Smothie mango na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Pieczywo chrupkie razowe pszenne (1) + hummus z buraczkami (11)	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. tubin 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
			Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
			Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
			Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem koperkiem (3,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
				Pomidor	20 g	Ogórek	20 g			
OWOC + SOK			Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	150 ml
			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD			Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa z kaszy pęczak z pieczarkami zabeliana śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa krem z dyni z ciecierzycy z mlekiem kokosowym, ryżem i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
			Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulką, soczewicą w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	120 g	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt	Palka pieczona w ziołach	2 szt	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
			Ryż paraboliczny	100 g	Polewa czekoladowa z bananem na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Ziemniaki	130 g
			Surówka z kapusty białej z koperkiem i z oliwą	40 g	Marchew z rodzynkami i śmietaną (7)	40 g	Colesław z jogurtem (7)	80 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i musztardą (10)	80 g
			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			Shake truskawkowy na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 3 szt.	Wafle kukurydziane + masło orzechowe 100 % B/C (5,8)	2 szt/ 20 g	Mufinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Galaretka wiśniowa z mango	150 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.Słer i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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