



ENTLICZEK PENTLICZEK PRZEDSZKOLE JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	1) Płatki kukurydziane (25g) na mleku ⁷ 3,2%(200ml) 2) Ser żółty ⁷ (10g), wędlina(10g) dżem (3g), masło ⁷ (5g), mieszane ¹ (50g) + warzywa sezonowe (20g) 3) Herbata z cytryną (200ml) cukier (1g)	Zupa jarzynowa włoszczyzna (seler ⁹)(60g), fasolka szparagowa(10g), ziemniaki (20g), koper (4g) śmietanka ⁷ 30% (2g)	Kluski leniwe z bułką tartą i maselkiem , surówka z marchewki i jabłka mąka ¹ (20g), olej rzepakowy (2g), ziemniaki (40g), twaróg ¹ (40g) Masło ⁷ (10g), bułka tarta ¹ (10g) marchewka (70g), jabłko(15g) Kompot owocowy (200ml) owoce mrożone (20g), cukier (1g)	Mix owoców Owoce (200g)
WTOREK	1) Kasza manna ¹ (20g) na mleku ⁷ 3,2% (200ml) z	Zupa rosół z makaronem	Gulasz z indyka, kasza gryczana,	Ciasto marchewkowe Mąka ¹ (25g), cukier

	<p>musem owocowym (10g)</p> <p>2) Twarożek⁷ z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem lnianym(20g), wędlina (10g), dżem (3g), masło⁷ (5g), pieczywo mieszane¹ (50g)</p> <p>3) Herbata malinowa (200ml), cukier (1g)</p>	<p>włoszczyzna (seler⁹)(40g), porcja rosółowa(30g), makaron (10g)</p>	<p>surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i czerwonej cebuli</p> <p>indyk (80g), warzywa (50g), kasza gryczana (120g) ogórek kiszony(70g), jabłko(10g), czerwona cebula(3g), natka</p> <p>Kompot owocowy (200ml) owoce mrożone (20g), cukier (1g)</p>	<p>(5g), masło⁷(5g), marchewka (100g)</p>
ŚRODA	<p>1) Kakao(10g) na mleku⁷ 3,2%(200ml)</p> <p>2) Racuchy z jabłkami(100g)</p> <p>3) Herbata z cytryną (200ml) cukier (1g)</p>	<p>Zupa krupnik</p> <p>włoszczyzna (seler⁹)(35g), kasza jęczmienna (20g), ziemniaki (10g), koperek</p>	<p>Kotlet mielony , ziemniaki i buraki zasmażane</p> <p>Mięso wieprzowe (80g), bułka tarta¹ (5g), jajko³ (5g), cebula (10g), olej rzepakowy (5g), ziemniaki (120g), buraki(100g)</p> <p>Kompot owocowy (200ml) owoce mrożone (20g), cukier (1g)</p>	<p>Jogurt z musem owocowym i domową granolą</p> <p>Jogurt⁷ (100g), owoce (5g), granola¹ (20g)</p>

<p>CZWARTEK</p>	<p>1) Płatki czekoladowe (25g) na mleku⁷ 3,2% (200ml) 2) Pasta jajeczna³ (15g), ser żółty⁷ (10g), dżem (3g), masło⁷ (5g), pieczywo mieszane¹ (50g) + sezonowe warzywa (20g) 3) Herbata z cytryną (200ml) cukier (1g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem Włoszczyzna (seler⁹) (50g), koncentrat pomidorowy(15g), cukier (1g), śmietanka⁷ 30% (2g), makaron¹(20g) natka</p>	<p>Udziki z kurczaka duszone w warzywach, ryż, gotowane warzywa kurczak (80g), warzywa (50g), ryż (120g), marchewka(60g), kalafior(30g), brokuł(30g) Kompot owocowy (200ml) owoce mrożone (20g), cukier (1g)</p>	<p>Kanapka z polędwicą drobiową i warzywami Polędwica drobiowa(10g), masło⁷ (5g), pieczywo mieszane¹ (25g), warzywa sezonowe(20g)</p>
<p>PIĄTEK</p>	<p>1) Płatki miodowe (20g) na mleku⁷ 3,2% (200ml) z żurawiną (10g) 2) Wędlina (10g), ser żółty⁷ (10g), dżem (3g), masło⁷ (5g), mieszane¹ (50g) + warzywa sezonowe (20g) 3) Herbata malinowa (200ml) cukier (1g)</p>	<p>Zupa ogórkowa włoszczyzna (seler⁹)(35g), ogórki kiszane (20g), ziemniaki (10g), cukier (1g), śmietanka⁷ 30%(2ml), koperek</p>	<p>Mintaj, ziemniaki i surówka z kiszanej kapusty Mintaj⁴ (80g), jajko (5g), bułka tarta¹ (10g), ziemniaki (120g), kiszona kapusta (50g), marchewka (10g), jabłko (10g), olej rzepakowy (5g), natka Kompot owocowy (200ml) owoce mrożone (20g), cukier 1)</p>	<p>Chałka z powidłami Chałka¹ (50g), masło⁷ (5g), powidła (25g)</p>

Jadłospis potwierdzony przez Dietetyk Magdalenę Siubę – Strzelińską (specjalistę ds. żywienia)

***Alergeny w żywności – wykaz wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (EU) nr. 1169/2011**

1 GLUTEN tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; **2 SKORUPIAKI** i produkty pochodne; **3 JAJA** i produkty pochodne; **4 RYBY** i produkty pochodne; **5 ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne; **6 SOJA** i produkty pochodne; **7 MLEKO** i produkty pochodne; **8 ORZECHY** tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także produkty pochodne; **9 SELER** i produkty pochodne; **10 GORCZYCA** i produkty pochodne; **11 NASIONA SEZAMU** i produkty pochodne; **12 DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY** w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia; **13 ŁUBIN** i produkty pochodne; **14 MIĘCZAKI** i produkty pochodne