ENTLICZEK PENTLICZEK PRZEDSZKOLE JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	1) Płatki kukurydziane (25g) na mleku[7] 3,2%(200ml) 2) Wędlina (10g), ser żółty[7] (10g), dżem (3g), masło[7] (5g), pieczywo mieszane[1] (50g) + warzywa sezonowe (20g) 3) Herbata z cytryną (200ml)	**Zupa krupnik** włoszczyzna (seler[9])(35g), kasza jęczmienna (20g), ziemniaki (5g), koperek	**Klopsiki z indyka w sosie koperkowy, kasza bulgur i surówka colesław** Mieso z indyka(80g), przyprawy, kasza bulgur [1] (120g), koperek(5g), kapusta(70g), marchewka, chrzan, olej rzepakowy(2g), natka **Kompot owocowy** (200ml) owoce (20g)	**Ciasto jogurtowe z owocem sezonowym** Mąka[1] (25g), masło[7](5g), owoc sezonowy (20g)
WTOREK	1) Owsianka (25g) na mleku[7] 3,2%(200ml) z suszoną żurawiną 2) Pasta z tuńczyka[47] (50g), wędlina (10g), dżem (3g), masło[7] (5g) pieczywo mieszane[1] (50g) + warzywa sezonowe (20g)	**Zupa rosół z makaronem** włoszczyzna (seler[9])(40g), porcja rosołowa(30g), makaron (10g)	**Curry z ciecierzycą i batatami (łagodne), ryż** ciecierzyca(30g), bataty(30g), papryka(20g), cukinia(30g), marchewka(20g), cebula(5g), mleko kokosowe, przyprawy, ryż (150g) **Kompot owocowy**	**Mix owoców** Owoce (200g)

	3) Herbata z cytryną (200ml)		(200ml) owoce (20g) **Kompot owocowy** (200ml) owoce (20g)	
ŚRODA	1) Kakao(10g) na mleku[7] 3,2%(200ml) 2) Wędlina (10g), ser żółty[7] (10g), dżem (3g), masło[7] (5g), pieczywo mieszane[1] (50g) + warzywa sezonowe (20g) 3) Herbata z cytryną (200ml)	**Zupa ogórkowa** włoszczyzna (seler[9])(35g), ogórki kiszone (20g), ziemniaki (10g), śmietanka[7]	**Kotlet mielony , ziemniaki i buraki zasmażane** Mięso wieprzowe (80g), bułka tarta[1] (5g), jajko[3] (5g), cebula (10g), olej rzepakowy (5g), ziemniaki (120g), buraki (100g) **Kompot owocowy** (200ml) owoce (20g)	**Jogurt z musem owocowym i domową granolą** Jogurt[7] (100g), owoce (5g), granola(20g)
CZWARTEK	1) Jaglanka z suszoną śliwką (25g) na mleku[7] 3,2%(200ml) 2) Jajecznica ze szczypiorkiem (100g), dżem (3g), masło[7] (5g), pieczywo mieszane[1] (50g) + sezonowe warzywa (20g) 3) Herbata z cytryną (200ml)	**Zupa pomidorowa z makaronem** Włoszczyzna (seler[9)] (50g), pomidory(20g), śmietanka[7] 30% (15g), makaron[1](20g)	**Naleśniki z białym serem polewą z malinową** Mąka[1] (40g), jajko[3] (15g), olej rzepakowy (2g), biały ser[7] (40g), maliny(10g) **Kompot owocowy** (200ml) owoce (20g)	**Kanapka z Polędwicą drobiową i warzywami** Polędwica drobiowa(10g), masło[7] (5g), pieczywo mieszane[1], warzywa sezonowe(20g)
PIĄTEK	1) Kasza manna[1] (25g) na mleku[7] 3,2%(200ml) z musem z owoców leśnych 2) Racuchy z jabłkami 3) Herbata z cytryną (200ml)	**Zupa kalafiorowa** włoszczyzna (seler[9])(60g), kalafior(30g), fasolka szparagowa[6](5g), koperek(10g), ziemniaki (20g), koper (4g)	**Mintaj, ziemniaki i surówka z kiszonej kapusty** Mintaj[4] (80g), jajko[3] (5g), bułka tarta[1] (10g), ziemniaki (120g), kiszona kapusta (50g), marchewka (10g), jabłko (10g), olej rzepakowy (5g), natka	**Chałka z powidłami** Chałka[1] (50g), masło[7] (5g), powidła (25g)

			Kompot owocowy (200ml) owoce (20g)	

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