

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2018

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>3 grudnia</b>	<b>Chleb wieloziarnisty, masło śmietankowe</b> , Szynka z wiejska piersi kurczaka, pomidor, herbata rumiankowa <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	banan	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabeliana</b> (Kalafior. mrożony, Ziemniaki, Włoszczyzna mrożona, <b>Śmietana 18% tłuszczu, Mleko 2%, Masło ekstra</b> ), <b>D:</b> niezabeliana, Łazanki (Kapusta biała, Kapusta kwaszona, Wieprzowina szynka surowa, Makaron bezjajeczny, Cebula, Kielbasa krakowska sucha, Pieprz czarny MIELONY), kompot wieloowocowy/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	<b>Chleb pszenno-żytni, Domowy paszтет mięsny</b> (Wieprzowina szynka surowa, Mięso z piersi indyka, <b>Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe</b> , Marchew, Cebula, Papryka czerwona) <b>D:</b> chleb z szynką drobiową Herbata z czarnego bzu <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>
<b>Wtorek</b> <b>4 grudnia</b>	<b>Chleb pszenno-żytni, śmietankowy puszysty serek twarogowy</b> , pomidor, rukola, Herbata owocowa/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	Sok warzywno-owocowy	<b>Zupa ogórkowa na indyku z ryżem zabeliana</b> (Ogórek kwaszony, Skrzydło indyka, Marchew, Pietruszka korzeń, <b>Seler korzeniowy</b> , Ryż biały, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> , Por, <b>Mleko 2%</b> , Pieprz czarny MIELONY), <b>D:</b> zupa nie zabeliana, <b>Kotlet mielony drobiowy</b> (Mięso z piersi indyka. bez skóry, <b>Bułka tarta, Bułki pszenne zwykłe</b> , Olej rzepakowy uniwersalny, <b>Jaja kurze całe</b> ), Ziemniaki, <b>buraki gotowane</b> (burak, olej rzepakowy, cukier, <b>mąka pszenna</b> ) <b>D:</b> potrawka z indyka z warzywami, kasza gryczana, Kompot czereśniowy/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</b> , winogrona, <b>D:</b> Bobo-Frut, wafle bez pszenicy, Herbata owocowa <b>Alergeny: A7</b>
<b>Środa</b> <b>5 grudnia</b>	<b>Bułki Kajzerki, Masło śmietankowe</b> , pasta z makreli i jajek z rzodkiewką i szczypiorkiem ( <b>makrela wędzona</b> , jajka, rzodkiewka, szczypior, pieprz mielony, majonez), herbata owocowa/woda, <b>Alergeny: A1, A3, A4, A7</b>	jabłko	<b>Zupa jarzynowa z kaszą manną na indyku</b> (marchew, pietruszka, por, cebula, fasolka szparagowa zielona, kapusta, kasza manna błyskawiczna, <b>mleko białe 3,5%</b> , pomidory, przyprawy), <b>D:</b> bez mleka, pieczeń rzymska z mięsa mieszanego (Wieprzowina łopatka, Wołowina pieczeń, <b>Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, bułka tarta</b> , Olej rzepakowy uniwersalny), kasza jęczmienna z sosem, <b>surówka z marchewki z jogurtem</b> , <b>D:</b> bez jogurtu, woda z sokiem z cytryny, <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	<b>Chałki zdobne, Masło śmietankowe</b> , Miód pszczeli, <b>Kakao naturalne na mleku (Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu</b> , Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO), Jabłko <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>
<b>Czwartek</b> <b>6 grudnia</b>	<b>Chleb graham, Masło śmietankowe, kielbasa krakowska</b> , Ogórek, sałata, Herbata czarna, <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	kiwi	<b>Krem z brokułów z ziemniakami</b> (Ziemniaki, brokuły, marchew, <b>śmietana, Seler korzeniowy</b> , Pietruszka korzeń, Por, <b>mąka pszenna, masło</b> , Pieprz czarny MIELONY), <b>Bitki wołowe w jarzynach duszone</b> (Wołowina pieczeń, Marchew, Pietruszka korzeń, <b>Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500</b> , Por, Olej rzepakowy uniwersalny), Ryż brązowy, Surówka z ogórków kiszonych (górek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Musztarda, Koper ogrodowy, Pieprz czarny mielony, herbata miętowa/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	<b>Szarlotka jaglana</b> (Jabłko, Kasza jaglana, Mąka kukurydziana, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu</b> , Cukier, <b>Orzechy włoskie</b> , Cynamon mielony), <b>Kawa Inka na mleku 3,2% D:</b> wafel ryżowy z dżemem i woda, <b>Alergeny: A7, A5</b>
<b>Piątek</b> <b>7 grudnia</b>	<b>Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem, Masło śmietankowe</b> , Parówki drobiowe, Pomidor, Herbata rumiankowa/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	Gruszka	<b>Zupa kapuśniak</b> (Ziemniaki, Marchew, Kapusta kwaszona, Pietruszka korzeń, Mięso z ud kurczaka bez skóry, <b>Seler korzeniowy</b> , Cebula, Por, Koper ogrodowy), <b>Ryba w cieście naleśnikowym (Dorsz</b> , Olej rzepakowy uniwersalny, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500</b> , Skrobia ziemniaczana, Cytryna, Pieprz czarny MIELONY, <b>Proszek do pieczenia</b> ), <b>D:</b> ryba na parze, Surówka z marchwi i jabłek, kompot z owoców mieszanych/woda źródłana <b>Alergeny: A1, A3, A4, A7, A9</b>	<b>Tosty, ser żółty</b> , pomidor, herbata/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2018

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek 10 grudnia</b>	<b>Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem, Masło śmietankowe,</b> polędwica sopocka, ogórek, pomidor, papryka, herbata z lipy /woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	banan	<b>Żurek z ziemniakami</b> (ziemniaki, <b>żurek</b> , marchew, pietruszka korzeń, <b>seler korzeniowy, mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> , mięso z ud kurczaka, <b>śmietana 18% tłuszczu</b> , por, czosnek, majeranek suszony, pieprz czarny), <b>D:</b> bez zabielenia; <b>makaron spaghetti pełne ziarno, sos pomidorowy z pasatą</b> (passata, olej rzepakowy uniwersalny, cebula, marchew, <b>seler naciowy</b> , czosnek, pieprz czarny, bazyliia suszona, oregano suszone, wieprzowina), marchew, <b>D:</b> brukselka gotowana z masłem, kompot truskawkowy <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	<b>Koktajl jabłkowo-marchwiowy na kefirze ze słonecznikiem (Kefir 2% tłuszczu,</b> Jabłko, Marchew, Słonecznik nasiona, 100% sok z cytryny), <b>D:</b> Bobo- Frut, chałki zdobne, masło śmietankowe, Woda z cytryną <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>
<b>Wtorek 11 grudnia</b>	<b>Chleb graham, Masło śmietankowe, jajko na twardo,</b> Rzodkiewka, Ogórek, szczypiorek, <b>D:</b> chleb z szynką drobiową, kawa Inka /woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	Gruszka, jabłko	<b>Zupa ziemniaczana zabieleną</b> (Ziemniaki, Skrzydło kurczaka, Marchew, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> , Pietruszka korzeń, <b>Seler korzeniowy</b> , Cebula, <b>Mąka pszenna typ 500</b> ), <b>D:</b> zupa bez zabielenia, Kasza pęczak z kurczakiem i duszonymi warzywami (Pomidor, Kasza pęczak jęczmienny, Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Papryka czerwona mielona OSTRĄ, Pieprz czarny MIELONY, Sól himalajska), Sałata zielona z sosem jogurtowym <b>D:</b> sałata bez sosu, kompot wieloowocowy/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	<b>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym (Jogurt naturalny 2% tłuszczu,</b> Galaretka domowa o smaku truskawkowym), <b>D:</b> kanapka z szynką gotowaną, jabłko, Herbata zielona <b>Alergeny: A7</b>
<b>Środa 12 grudnia</b>	<b>Bułki kajzerki, Pasta z makreli z ogórkiem (Makrele wędzona,</b> Ogórek kwaszony, Cebula, Szczypiorek), <b>Masło śmietankowe,</b> Herbata rooibos/woda <b>Alergeny: A1, A3, A4, A7</b>	gruszka	<b>Krem z zielonego groszku z ziemniakami</b> (Ziemniaki, Groszek zielony, Marchew, <b>Seler korzeniowy</b> , Pietruszka korzeń, Por, Pieprz czarny MIELONY), <b>Pancakes na mleku i maśle żytniej</b> z dżemem i serem ( <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Mąka żytnia, Jaja kurze całe,</b> Olej rzepakowy uniwersalny, Naturalna woda mineralna średniozmineralizowana niskosodowa gazowana, Cukier, <b>Masło ekstra,</b> Cukier z prawdziwą wanilią, Sól biała, dżem, <b>Ser twarogowy półtłusty, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu, Śmietana 18% tłuszczu</b> ), <b>D:</b> gotowana pierś z indyka z bukietem warzyw i ziemniakiem, Kompot wiśniowy, <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	<b>Chleb żytni jasny, Masło śmietankowe,</b> Szynka wieprzowa, Pomidor, papryka, herbata rumiankowa <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>
<b>Czwartek 13 grudnia</b>	<b>Chleb pszenno-żytni, Masło śmietankowe, domowy paszтет drobiowy,</b> pomidor, papryka, ogórek, herbata z melisy/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	banan	<b>Zupa szczawiowa z ryżem</b> (Porcja rosółowa z kurczaka, Marchew, Szczaw, <b>Seler korzeniowy</b> , Pietruszka korzeń, Por, <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> , Ryż biały, <b>Mąka pszenna typ 500</b> ), <b>pulpety z mięsa mieszanego gotowane</b> (wieprzowina łopatką, wołowina pieczeń, <b>bułki pszenne zwykłe</b> , marchew, pietruszka korzeń, <b>jaja kurze</b> , por, <b>seler korzeniowy</b> ), <b>sos szpinakowo-śmietanowy, Ziemniaki puree z masłem</b> (Ziemniaki, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra</b> ), <b>surówka z marchewki gotowanej z groszkiem</b> , kompot wieloowocowy/woda, <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	Ryż zapiekany z jabłkiem, woda z cytryną
<b>Piątek 14 grudnia</b>	<b>Chleb żytni pełnoziarnisty, Masło śmietankowe,</b> Szynka z indyka, szczypior, Rzodkiewka, Herbata rumiankowa/woda <b>Alergeny: A1, A3, A7</b>	Gruszka	<b>Rosół z makaronem</b> (Kurczak tuszka, Marchew, <b>Makaron dwujajeczny</b> , Pietruszka korzeń, <b>Seler korzeniowy</b> , Cebula, Por, Pieprz czarny MIELONY), <b>dorsz z ziołami</b> (filet z dorsza bez skóry, oliwa z oliwek, przyprawy, sok z cytryny), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłek papryki z olejem, kompot rabarbarowy <b>Alergeny: A1, A3, A7, A9</b>	Kisiel domowy o smaku jabłkowym (Woda, Jabłko, Cukier, Skrobia ziemniaczana), chrupki kukurydziane Woda źródłana

**ALERGENY**

**A1** – zboża zawierające gluten: pszenica, żyto, jęczmień, owies;

**A3**- jajka i produkty pochodne;

**A4** – ryby i produkty pochodne;

**A5**- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

**A6** – soja i produkty pochodne;

**A7**- mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą,

**A8** – Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe oraz produkty pochodne;

**A9** – seler i produkty pochodne;

**A11**- sezam

**D: - dieta**